

DO IN

ANNE-BÉATRICE LEYGUES

DO IN

La voie de l'énergie

MARABOUT

Illustrations de Jean-Luc Ballester

© Éditions du Rocher, 2004 pour la présente édition.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Pour Raphaël, mon ado-rable,
et tous ses copains skateurs.

Remerciements

Je remercie tous ceux qui ont contribué à faire cheminer le do in sur la voie de l'édition, et l'équipe de réalisation du DVD qui complète ce livre.

INTRODUCTION INDISPENSABLE ET MODE D'EMPLOI DU MANUEL

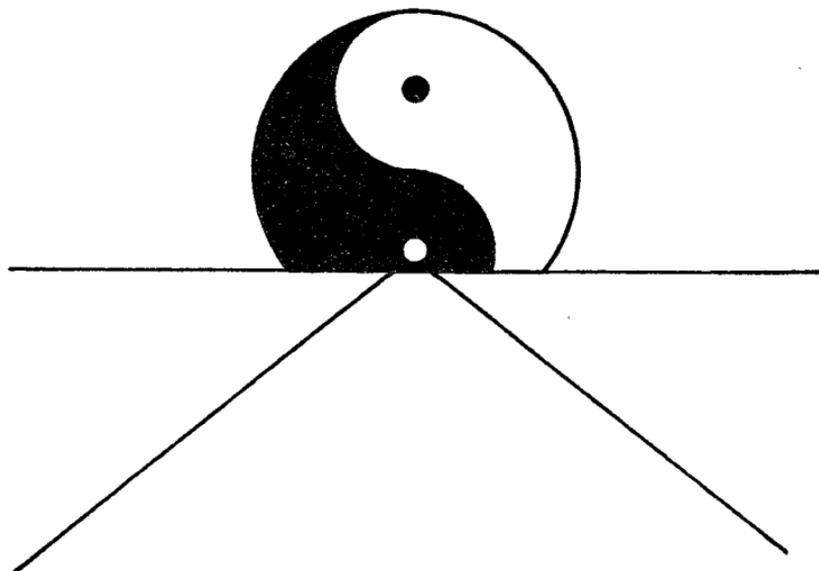
Définition du do in

Prononcez « do » comme la note de musique dont il conserve tout le rythme et « in » comme le terme anglais signifiant « dedans », « d'actualité », « branché » en somme. « Do » veut dire en japonais la voie et « In » l'énergie et, à un second niveau de langage (en japonais, les mots ont souvent plusieurs niveaux de langage), l'étirement.

Le do in est donc la voie de l'énergie, de l'étirement, c'est-à-dire la gestuelle qui permet au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal. C'est une synthèse manuelle de l'acupuncture* traditionnelle chinoise.

Le do in est de la même famille que les autres arts martiaux du Japon, tels le judo ou la voie de la non-résistance, le kuydo ou la voie du tir à l'arc, le shiatsu do* ou la voie par la pression des doigts, c'est-à-dire le do in donné à un ou une partenaire.

* Les mots signalés par un astérisque sont expliqués dans le lexique en fin de volume.



Toutes ces voies mènent au même but, le tao, la recherche universelle de l'équilibre.

Pour parvenir à cet équilibre, le do in utilise l'auto-massopuncture* dont nombre de manœuvres sont des gestes universels; par exemple, se frotter les mains avec entrain avant de se mettre au travail ou à table!

Le principe essentiel du do in est la stimulation des grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation et la digestion, *via* les systèmes musculaire, nerveux et énergétique.

Ce manuel vous présente un enseignement pratique dont la pédagogie est essentiellement ludique; où les moyens mnémotechniques sont à l'honneur, pour vous transmettre une technique, un art, mais sans jamais en perdre l'authenticité ni le sérieux!

Dans cet ouvrage, le do in vous est présenté de façon originale sous la forme d'un enchaînement de base où le corps est apprê-

hendé dans sa globalité. Le concept d'enchaînement de base a été développé pour faciliter votre apprentissage ; parmi les multiples manœuvres qui existent et pour vous aider à assimiler cette technique, j'ai sélectionné celles qui m'apparaissent les plus importantes à connaître pour profiter de l'effet do in. En effet, le do in ne divulgue vraiment toute son efficacité que dans la mesure où il est utilisé de façon globale, c'est-à-dire en sollicitant le corps depuis la tête jusqu'aux orteils. Ce n'est que lorsque l'enchaînement est maîtrisé que la fantaisie de chacun peut s'exprimer, par exemple en n'utilisant qu'une partie de cet enchaînement.

Dans l'espoir que ce guide vous aidera à découvrir, jour après jour, le chemin de votre harmonie... Bonne route.

CHAPITRE 1

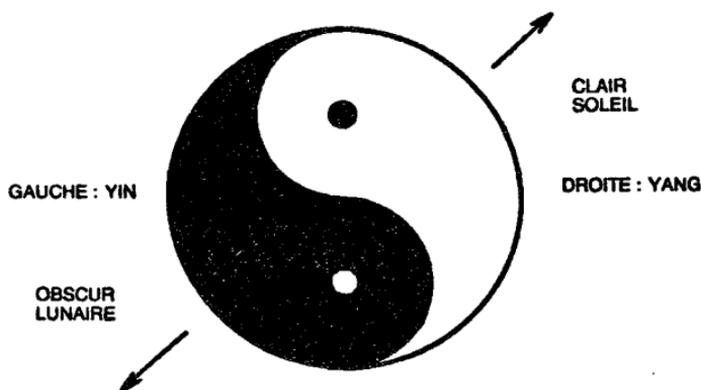
TAO, ES-TU LÀ ?

Définition du tao

Le tao* est le terme générique du concept énergétique de l'équilibre universel ; il est symbolisé par deux « virgules » de couleurs opposées qui se complètent pour former un cercle. C'est le fameux diagramme chinois appelé tai chi, dont le sens littéral est : « ce qui réunit la matière et l'esprit ». Le cercle représente le grand commencement ; il est le réceptacle de l'univers, de l'absolu.

Pour être Un, il faut avant tout pouvoir se réunir ; c'est pourquoi le cercle est partagé par une ligne courbe dont le prolongement, comme toutes les lignes de notre univers, s'inscrit dans une lemniscate (dont le symbole est : ∞) et qui représente le principe du tao, c'est-à-dire l'alternance de la dynamique de croissance et de décroissance. Toute chose en harmonie dans l'univers décrit sa propre lemniscate.

Enfin, chaque virgule contient en germe un point de la couleur de son complémentaire pour parachever l'équilibre parfait.



Le tao

Traditionnellement, le dynamisme de croissance est appelé yang, il est représenté en blanc et à droite, il s'élargit au fur et à mesure qu'il se rapproche du pôle supérieur. C'est l'aspect solaire, clair, masculin pour certains. La dynamique décroissante quant à elle est appelée yin. Elle est représentée en noir et à gauche, elle s'élargit au fur et à mesure qu'elle se rapproche du pôle inférieur. C'est l'aspect lunaire, obscur et, pour certains, féminin.

Aussi, nous devons travailler en premier notre côté gauche si nous voulons nous dynamiser : le membre supérieur gauche, puis le droit ; le membre inférieur gauche, puis le droit. C'est d'ailleurs le modèle qui nous est proposé. Si au contraire nous désirons nous apaiser, il est préférable de commencer par le côté droit.

Toute chose est régie par le principe du tao car *tout* est énergie. Au total, dans chaque chose ou chaque individu, les deux aspects yin et yang cohabitent d'une façon plus ou moins équilibrée, selon leur nature.

Il n'est pas interdit de philosopher, mais comprendre l'esprit du tao consiste, en do in, à reconnaître de simples principes de bon sens, à les intégrer pour retrouver un meilleur équilibre tant sur le plan physique que psychologique.

La notion d'énergie

Aujourd'hui, le mot « énergie » est devenu une notion galvaudée. Il n'est souvent plus employé à bon escient mais, par exemple, pour :

- quantifier : « il (ou elle) a bien peu d'énergie aujourd'hui ! » ;
- qualifier : en vantant les vertus de quelques denrées « énergétiques » ;
- transcender : telle œuvre d'art sera l'expression d'une « énergie extraordinairement subtile », etc.

Peut-on définir ce mot de façon plus précise et moins artificielle ? Le mot énergie, selon le dictionnaire Larousse, vient du grec *energeia*. « *En* » signifie « en » et « *ergon* » « action ». Habituellement, l'énergie désigne la puissance, par exemple l'énergie militaire.

Au figuré, elle signifie « force », « fermeté », telle que l'énergie de l'âme. Pour la physique moderne, c'est la faculté que possède un corps à fournir un travail. La notion physique de l'énergie est essentielle : le travail emmagasiné ou l'énergie d'un système peuvent se mesurer par son travail mécanique. L'énergie peut être cinétique, causée par les corps en mouvement, ou emmagasinée comme l'énergie d'un ressort bandé. Dans ce cas, elle est dite potentielle. Les diverses formes d'énergie peuvent se transformer les unes dans les autres : ainsi le choc (énergie mécanique) détermine une élévation de température (énergie thermique).

Dans un système, si aucune action n'intervient de l'extérieur, l'énergie se conserve en quantité invariable, quelle que soit sa transformation. En parallèle, le potentiel énergétique dont nous disposons reste inchangé. C'est notre façon de le gérer qui peut en bloquer une partie, perturbant ainsi l'harmonie générale de notre organisation interne. Pour en revenir à la définition du

terme « énergie », il faut aussi se rappeler que, selon la loi de conservation de l'énergie, la quantité d'énergie se conserve mais sa qualité tend à diminuer. La quantité de force potentielle et actuelle est constante dans l'univers. En chimie moléculaire, l'énergie est définie en tant que résonance suivant le principe fondamental de l'étude des phénomènes d'équilibre : un atome est entouré d'électrons en gravitation sur des orbitales, comme des satellites autour de la Terre. Les électrons changent d'orbitales en permanence tout en maintenant l'équilibre de l'atome. C'est ce phénomène qui stabilise le système. Nous pouvons extrapoler cette stabilisation de l'atome au système du corps humain et même à l'univers où l'énergie est constante. Ce qui est résumé par la phrase célèbre de Lavoisier : « Rien ne se perd, rien ne se crée. » Ainsi, les niveaux d'énergie existants pour un individu seraient également délocalisés en permanence sur différents méridiens* d'acupuncture.

Nous retrouvons ici le principe de l'harmonie universelle du tao, où le yin et yang sont en perpétuelle recherche d'équilibre. Cette notion de bipolarité représente également les deux phases de la respiration : le souffle dans lequel « l'homme noble* » trouve son équilibre est donc fondamental. Cela explique que la technique physique du do in s'accompagne systématiquement d'exercices respiratoires, pour donner accès, outre au calme et à la sérénité, à un mode de concentration. Si nous guidons le souffle dans l'une ou l'autre partie de notre corps, nous en prenons mieux conscience. La masso-puncture alliée au souffle est donc un moyen de répartir le potentiel énergétique de chacun, pour lui rendre son harmonie.

Chaque individu possède un potentiel d'énergie initialement réparti de façon harmonieuse. Une perturbation de santé ne révèle pas une perte d'énergie mais un blocage en un ou plusieurs points du corps. Autrement dit, lorsque nous sommes malades ou mal dans notre peau, nous ne perdons pas notre énergie mais nous ne la répartissons plus harmonieusement. Les facteurs d'harmonisation sont multiples : depuis la morphopsy-

chologie de chacun, sa situation loco-régionale et familiale, les saisons et le rythme circadien, jusqu'à ses habitudes culinaires et d'hygiène, les stress, etc.

La masso-puncture régule et répartit les niveaux d'énergie sur les différents méridiens de plusieurs façons ; elle active :

- la circulation sanguine, qui apporte l'oxygène et les éléments nécessaires à la vie pour assurer la nutrition tissulaire et la reproduction des cellules ;
- la circulation veineuse, qui élimine les déchets dus à la combustion (CO²), ainsi que la circulation lymphatique ;
- le réseau des filets nerveux sensitifs situés en périphérie : la peau, les muscles, les tendons, les organes suivant une cartographie établie.

C'est en tout cela que réside la difficulté théorique du do in, si bien intégré par les taoïstes dans leur culture, leur art de vivre.

De façon pratique, la notion d'énergie se concrétise dans l'expérience suivante : frottons vigoureusement nos paumes l'une contre l'autre en signe d'entrain ou de contentement. Que ressentons-nous ? Une petite chaleur ? D'infimes vibrations magnétiques sur notre peau ? Si nous retenons ces deux réponses et captions cette sensation de chaleur vibrante, alors nous avons trouvé l'énergie !

À qui s'adresse le do in ?

Cette technique s'adresse vraiment à tous. Aux plus jeunes comme aux anciens. À ceux qui somnoient comme aux hyperactifs, pour réguler leur potentiel d'énergie, le gérer plus harmonieusement.

C'est un moyen de prendre conscience du corps, du schéma corporel* et de la relation geste-santé. Et de faire travailler le corps en douceur ; par exemple une fracture de la jambe ne nous empêche pas de pratiquer le do in du reste du corps.

À certains moments de la vie où l'on ressent davantage le besoin de s'occuper de soi, il peut être particulièrement bénéfique :

- dans l'attente d'un « heureux événement » (la grossesse est parfois une période difficile : prise de poids, jambes lourdes, crampes, fatigue...);
- pour activer la récupération après l'allaitement, une blessure, un accident ;
- lors d'une maladie qui nous confine au lit, dans un fauteuil, ou nous empêche de sortir ;
- pour accompagner un amaigrissement : en effet, masser l'ensemble du corps redessine la silhouette et contribue à la sculpter, à en renouveler le schéma corporel. Le massage contribue également à stimuler les muscles de soutien des organes internes lors de l'amaigrissement.

Il est également efficace en cas de :

- « coups de barre » qui cassent le rythme d'une journée ou tout autre petit tracas comme les crampes, une lourdeur dans les jambes en fin de journée ou par temps chaud ;
- trac avant une épreuve difficile : pour faire diversion et surtout se concentrer !

Les sportifs de tous niveaux et de toutes disciplines peuvent en tirer un grand profit. Les joggeurs en particulier savent utiliser le do in avant l'effort comme échauffement et après l'entraînement pour éviter les courbatures. Le do in assouplit le corps dans son ensemble, il relance la circulation, il stimule les grandes fonctions

de respiration, circulation et digestion. Ainsi il est pratiqué par les danseurs, les musiciens (pour délier leurs doigts de virtuoses).

En cas de décalage horaire, le do in est encore « magique » : il efface les distorsions de l'espace-temps ! (Notamment pour une longue distance, un changement horaire été-hiver, un travail nocturne.)

Où et quand pratiquer le do in ?

Le do in peut se pratiquer chez soi, seul(e), en famille, ou avec des amis, mais également à l'extérieur : à l'école entre deux activités ; dans les transports, en voiture, à l'arrêt préventif toutes les deux heures (c'est idéal pour éviter la fatigue), en bus et surtout en avion où nous évitons dans le même temps les méfaits du décalage horaire ; au bureau, au cours d'une pause, pour nous délasser, nous détendre. Et même dans les dîners en ville ! Pourquoi pas ?...

Le mieux est de le pratiquer à jeun, au saut du lit, pour se préparer à la journée qui commence ; c'est la tradition japonaise du rituel familial. On peut aussi l'utiliser dans la journée pour se dynamiser ou s'apaiser.

Alors, si nous voulons parcourir le monde, la méthode In en poche, nous ne serons jamais déplacé ni décalé : le do in est la méthode *ad hoc* que nous pouvons utiliser en tous lieux et toutes circonstances. Il est la note d'harmonie, le ressort de notre énergie.

Les précautions d'usage ou quelques recommandations

Comme toute pratique corporelle, le do in nécessite un apprentissage. Ce manuel nous enseigne un enchaînement de base qu'il nous appartient de répéter afin de l'intégrer parfaitement. En effet, l'acquisition de celui-ci est indispensable pour

nous permettre par la suite de l'enrichir d'autres enchaînements spécifiques. La phase d'apprentissage maîtrisée, il ne nous faut guère plus de quinze minutes pour réaliser cet enchaînement de base.

Détails pratiques : évitez de porter des bijoux – pendant la séance s'entend ! – et attention aux ongles trop longs !

Si nous ne ressentons pas de différence dans notre corps lors des premiers essais, ne nous décourageons pas car la volonté de bien faire peut nuire au résultat. C'est la répétition du geste qui en affine la précision et la sensation juste, pour nous aider à moduler le rythme et la force de nos manœuvres.

En position assise, à l'orientale, debout ou allité, l'important est d'être relaxé. Détendons-nous et respirons amplement.

Lorsque l'enchaînement est assimilé, il est exécuté facilement et il nous est alors agréable de le pratiquer, d'en goûter tous les effets.

La respiration : un élément fondamental de la pratique

Je vous suggère tout au long de la pratique d'être attentif à la respiration. En effet, l'oxygène de l'air est la source d'énergie utilisée par notre corps pour vivre : celui-ci comporte des milliards de cellules qui remplissent chacune le rôle d'une usine miniature en captant de l'oxygène et en rejetant un déchet, le gaz carbonique. S'il n'y a pas assez d'oxygène, la cellule meurt ; s'il y a trop de gaz carbonique, elle meurt également. C'est donc la respiration qui fait vivre les cellules. Pour illustrer le fonctionnement du corps, comparons-le à une voiture dont le moteur tourne. Pour avancer, celui-ci utilise de l'essence, qui est sa source d'énergie. Quand l'essence arrive dans le moteur, elle explose au contact de l'oxygène, ce qui produit le gaz d'échappe-

ment. Notre corps a lui aussi besoin de carburant : il utilise les aliments, qui, pour devenir énergie, sont d'abord transformés lors de la digestion puis brûlés par l'oxygène de l'air fourni par la respiration. Le résultat est un rejet de gaz carbonique. Le phénomène qui se réalise entre l'essence ou les aliments et l'oxygène de l'air avec production de déchets est appelé la combustion. Il est essentiel au fonctionnement de l'organisme et il montre l'importance de l'oxygène de l'air.

En pratique, sauf exception, essayons de respirer par le nez, autant en inspirant qu'en expirant. En effet, la respiration par le nez permet de :

- freiner le souffle, ce qui favorise un apaisement général (surtout en ralentissant l'expiration) ;
- solliciter les rameaux sympathiques qui passent en arrière des cloisons nasales. Ces rameaux dynamisent les grandes fonctions du corps, comme l'activité cardiaque ;
- protéger les voies respiratoires supérieures : les poils du nez arrêtent les plus grosses particules de poussière.

La respiration se fait tout au long de la vie, à notre insu, gérée par le système autonome ou neurovégétatif, tout comme la digestion et la circulation sanguine. En revanche, la respiration commandée, dite profonde*, est un excellent moyen d'apprivoiser le corps. Dans un premier temps, il s'agit de s'entraîner à observer et guider la respiration. L'étape suivante consiste à synchroniser le geste sur le souffle. Alors, là où va l'action va l'attention et la prise de conscience du corps s'affine. Cela se fait en respectant des principes physiologiques de base comme celui de ne pas dépasser le seuil de la douleur et de maintenir la respiration en phase avec le geste.

Si la respiration est rapide, le geste est rapide, et c'est au fur et à mesure de l'entraînement que respiration et posture ralentissent. La synchronisation du geste sur le souffle centre notre attention sur ce que nous vivons, sur l'écoute du corps.

C'est pourquoi, lorsque nous rencontrons un point plus sensible à la pression, il nous est conseillé de diriger notre attention et d'expirer sur ce point sensible. Un autre exemple illustre l'intérêt de la respiration et son interaction sur la douleur. C'est l'accouchement sans douleur, dont la technique consiste en une respiration rythmée, ample, régulière, de façon à maintenir un taux d'oxygène et de gaz carbonique sanguin constant. En effet, lors d'une douleur intense et prolongée, la respiration est « coupée ». Il y a hypoxie : le taux d'oxygène sanguin diminue rapidement. Les muscles se tétanisent, c'est-à-dire qu'ils subissent une contraction anormalement prolongée, d'où une moins bonne vascularisation musculaire et un défaut de contractilité. L'enfant à naître descend moins bien et reçoit moins d'oxygène. C'est pourquoi la respiration doit être enseignée avant l'accouchement, pour que les futures mamans maîtrisent leur souffle avec plus d'aisance.

Dans toutes les pratiques corporelles orientales, la respiration est la base de l'enseignement car le souffle est vraiment le fondement de la vie.

Mais attention, dans la pratique du *do in*, ou tout autre travail corporel, la respiration n'est vraiment efficace que dans la mesure où elle se réalise en détente. Si nous respirons trop vite ou trop fort, nous risquons de nous suroxygéner par une hyperventilation (sensation d'ébriété, tournis, évanouissement imminent...). Alors faisons bien attention de ne pas respirer ni trop vite ni de façon trop ample mais simplement, sans forcer, en détente.

Comment s'installer pour la pratique ?

Si la posture est inconfortable, la respiration devient irrégulière et saccadée, des tensions parasites de défense apparaissent et nuisent à la détente. Il est donc important d'être à l'aise pour être tout à sa respiration. Or les positions « tailleur » ou « *seiza** »

(à genoux assis sur les talons), indiquées pour le do in, peuvent être au début génératrices de petites douleurs : crampes ou engourdissements...



Le seiza

Pour éviter cela, il suffit de soulager les zones de pressions à l'aide de coussins. Placés sous le bassin, entre cuisses et talons ; sous les chevilles ; ou encore entre les genoux, ces derniers rendront les positions bien plus confortables. N'hésitons pas à changer de posture dès qu'une gêne même minime apparaît au cours de la pratique.

Les gestes capitaux

Ce sont les gestes principaux utilisés pendant la pratique. L'automassage, nous le pratiquons quotidiennement et généralement inconsciemment. Le do in nous révèle la face cachée, l'utilité de nos gestes apparemment banals et instinctifs. Tout cela pour redécouvrir une gestuelle universelle ! L'apprentissage du do in éduque les mains à une technique douce d'automassage

où les mouvements sont variés et adaptés à la partie du corps concernée. Ainsi nous utilisons :

- des pressions avec la pulpe d'un, de deux ou de tous les doigts ;
- des frictions avec les paumes à plat, en creux, ou les poings fermés ;
- des gestes plus vifs à base de percussions, de tapotements ou même de fessées (mais toujours bien dosées!) ;
- des manœuvres d'étirement et d'assouplissement.

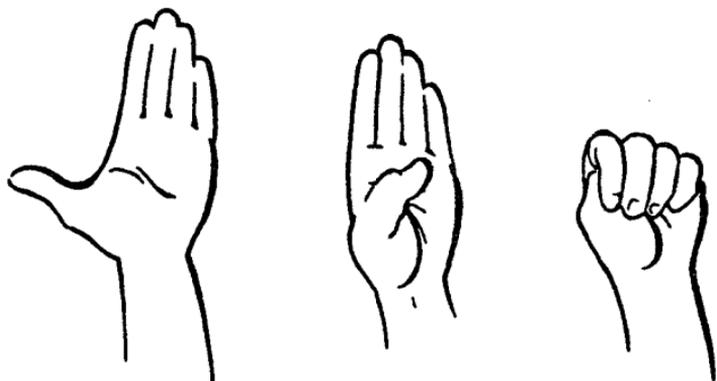
Avec un peu de pratique, nous percevons la spécificité de chacun de ces gestes, leur effet régulateur, stimulant ou apaisant, car leur pureté réside dans leur simplicité alliée au souffle. Certes, encore faut-il que le geste soit synchronisé sur notre rythme respiratoire. Dans l'intimité du do in, nous modulons, ajustons l'intensité des manœuvres en fonction de l'état physique du moment. Le corps nous parle, à nous de l'écouter.

Pour nous aider dans l'apprentissage du do in, répétons chaque manœuvre trois fois : la première fois pour apprendre le geste, la deuxième fois pour le comprendre, la troisième fois pour le mémoriser.

Les secrets du do in sont désormais entre nos mains.

Précisions sur les gestes capitaux

L'art de placer ses doigts dans les principaux gestes :



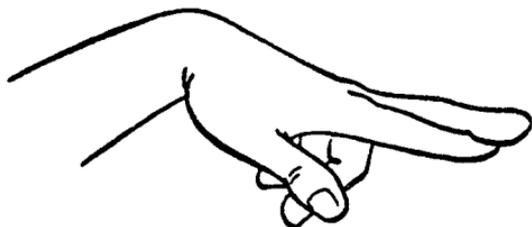
Le pouce dans la paume

Pour les manœuvres en *tapotements*, fermons les poings en plaçant les pouces dans les paumes et les doigts sur les pouces pour créer une poche d'air et atténuer les percussions à venir. Si notre poing est trop fermé, ou notre poignet trop raide, nous risquons de nous faire mal, alors essayons de rester souple : tapotons-nous en douceur, avec tendresse même.



La grosse cuillère

Pour certaines manœuvres comme le travail sur l'arrière des cuisses, nous pouvons également placer nos mains en *grosses cuillères* : en creux, comme si nous devions garder un peu d'eau dans chacune de nos mains dont les pouces sont collés aux autres doigts.



L'index tuteuré par le majeur

Pour rechercher un point précis, utilisons *l'index tuteuré par le majeur*, c'est-à-dire le majeur placé sur l'index; nous renforçons ainsi la précision et la puissance du geste.

Pour exercer une pression avec la pulpe des doigts, par exemple pour dessiner le contour de la mâchoire inférieure, essayons d'être conscient de la présence de *chacune des pulpes* des doigts.

Enfin, pour *lisser* (glisser sur la peau comme pour mieux l'étaler), c'est l'espace entre le pouce et l'index appelé l'« écart » qui est le plus adapté. Pour la cheville gauche, utilisons l'écart de la main gauche de façon que notre geste soit le plus facile et le plus économique. Parce que le do in, c'est aussi une bonne voie pour les fainéants!

CHAPITRE 2

ENCHAÎNEMENT DE BASE

I. Le travail de la tête

Souvent nous touchons notre visage, machinalement... Soupçonnons-nous les services que nous rendent ces gestes?

- Nous nous frottons les yeux avec les poings fermés? C'est simplement pour stimuler la circulation sanguine au niveau oculaire et ainsi faciliter l'accommodation visuelle.
- Nous nous frottons le bout du nez? Nous stimulons le maintien de la température interne du corps...
- Nous massons doucement nos tempes douloureuses? Quel soulagement, la tête semble peser moins lourd!
- Nous pinçons la base de notre nez? Serait-ce notre sinusite qui nous tracasse, ou notre attention qui s'évade, ou encore nos muscles oculaires qui fatiguent?

Pour rendre justice à tous ces gestes bienfaiteurs, le do in les organise en une méthodologie agrémentée de leur histoire...

Les justifications physiologiques de ces manœuvres sont essentiellement :

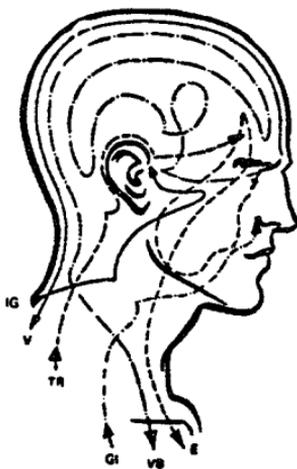
- d'une part la saturation de l'arc réflexe médullaire (c'est-à-dire de la moelle épinière) par neuro-stimulation transcutanée. C'est ainsi que la sensibilité douloureuse diminue. Les tapotements, frictions et autres manœuvres font en quelque sorte diversion en brouillant le message douloureux. Exemple : quand nous nous pinçons, nous portons instinctivement notre doigt meurtri à la bouche ;

- d'autre part, la stimulation de la circulation sanguine chargée de nourrir les tissus du corps dont l'élasticité et la résistance sont ainsi assurées.

Notion de digito-puncture

Ce guide *pratique* de do in ne saurait avoir la prétention d'être également une bible de l'acupuncture. Sa vocation est de nous sensibiliser aux notions de digito-puncture, traitées dans les paragraphes intitulés « Acupressing de... » qui précèdent les manœuvres de l'enchaînement de base pour chaque partie du corps.

Acupressing de la tête



Profil

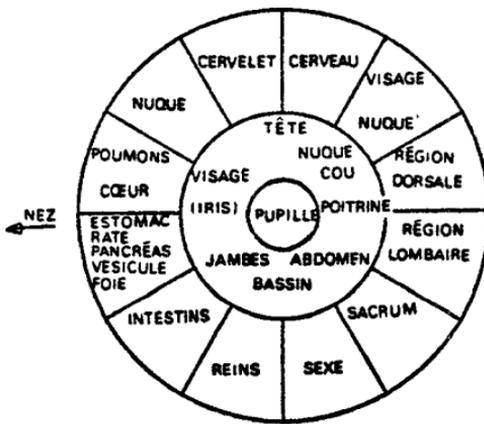
La tête est un excellent « champ d'action » pour les massages qu'il faut exécuter délicatement.

La configuration énergétique en est très riche... Référons-nous à l'encadré pour étudier les trajets des méridiens d'acupuncture sur le profil. Et profitons-en pour rechercher sur nous-même les points qui y sont décrits.

Suivant le principe du « tout est en tout », dans les *yeux* et les *oreilles* se retrouvent les schémas miniatures du corps tout entier, suivant une cartographie de zones et de points réflexes*. C'est pourquoi il est important de solliciter tant le visage que la boîte crânienne.

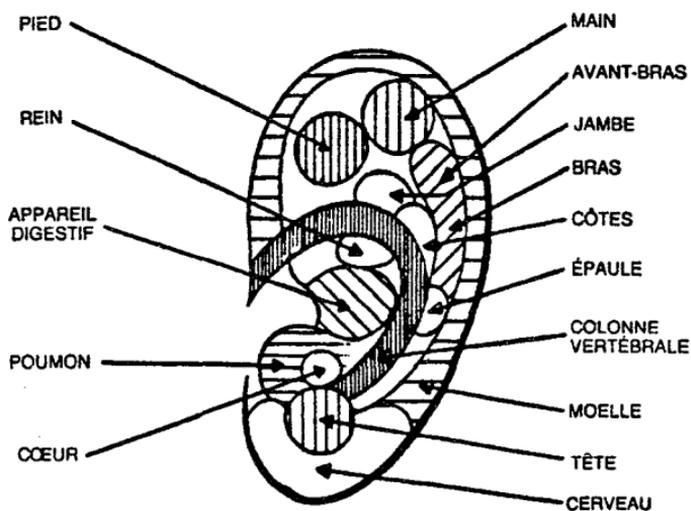
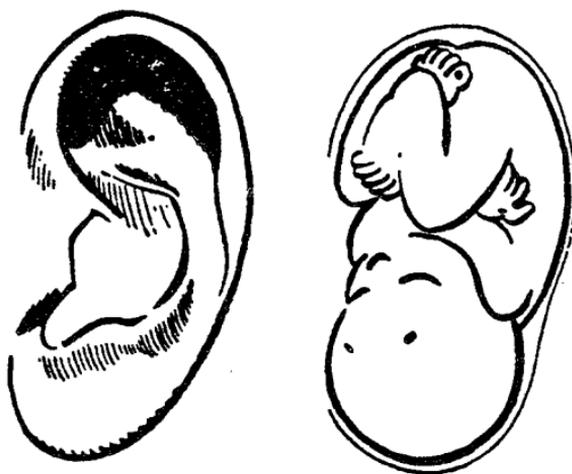
Pour l'œil, c'est au niveau de l'iris que la corrélation est faite avec les organes ou les différentes parties du corps.

L'étude de l'iris, appelée « iridologie », permet de détecter des terrains de fragilité de l'organisme. Ainsi, une personne qui présenterait une anomalie sur la zone « rein » serait susceptible de souffrir d'une affection rénale et devrait en conséquence boire suffisamment d'eau pour bien drainer ses reins.



L'iris

L'agencement des zones réflexes de l'oreille est plus facile à mémoriser si nous la comparons à un fœtus.



Réflexologie de l'oreille

Il ne nous reste plus qu'à commencer vraiment notre entraînement. Désormais, il appartient à chacun d'entre nous d'agir, c'est pourquoi toutes les explications de l'enchaînement de base sont données à la deuxième personne du pluriel.

***Le début de l'enchaînement de base :
rassembler l'énergie***

La position idéale :

Bien confortablement installé, en seiza (à genoux assis sur les talons), en tailleur ou sur une chaise, l'important est de respirer librement.

Rassembler l'énergie :

Commencez par rassembler l'énergie qui est en vous (et, selon la tradition, l'énergie cosmique qui vous entoure), en frottant les paumes de vos mains énergiquement au-dessus de la tête pendant quelques secondes. Continuez à frotter vos mains tout en les descendant devant le visage et, enfin, les deux mains collées l'une à l'autre, abaissez les poignets vers le hara* (l'abdomen, le centre de vous-même).

• Effet : vos mains se réchauffent. C'est tellement plus agréable pour se masser !

Le visage

Lisser le visage :

Les mains souples et détendues, lissez le visage de haut en bas. Dessinez ses contours comme pour mieux les inscrire dans l'espace environnant...

Lisser le front :

Puis lissez le front en travers, comme pour en chasser les soucis...

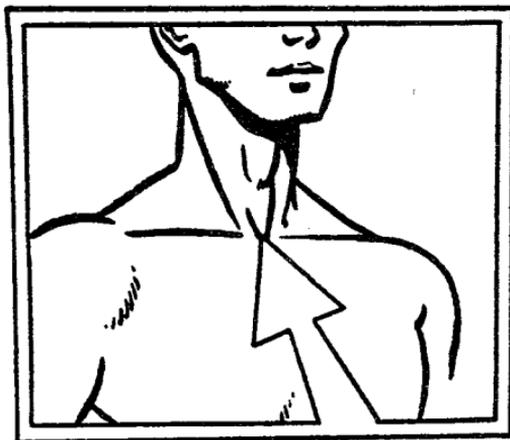
Lisser le cou :

Enfin, lissez le cou, une main après l'autre... Trois fois...

- Effet : vous vérifiez ainsi la détente des muscles du cou qui sont très sollicités dans leurs fonctions de déglutition, phonation, orientation de la tête, etc.

Le point de la toux :

Placez votre index droit sous votre majeur droit, exercez trois pressions à la base du cou. Cette région est appelée la fourchette sternale parce qu'elle est le carrefour entre les deux clavicules et le sternum. Soyez délicat dans vos pressions.



Le point de la toux

- Effet : ce point est à solliciter pour prévenir les problèmes de gorge. Il est appelé le point de la toux car il peut la déclencher si vous êtes trop intempestif dans vos pressions. Chez les jeunes enfants, il demeure un point réflexe.

Les glandes salivaires :

Avec les deux pouces, crochetez les glandes salivaires sous le menton. Avalez la salive ainsi projetée dans la bouche...

- Effet : stimule la digestion qui commence à ce niveau. Un proverbe diététique dit : « Il faut manger ce que vous buvez et boire ce que vous mangez ! »

La mâchoire inférieure :

Avec la pulpe de tous les doigts, dessinez le pourtour de la mâchoire inférieure... Exercez trois pressions douces sans bouger les doigts de place.

- Effet : facilite la digestion.

Décrochez la mâchoire :

Placez la pulpe des doigts sur le haut de la mâchoire inférieure et tracez un trait tiré vers le bas comme pour « décrocher la mâchoire »... Faites ce mouvement trois fois.

- Effet : aide à relaxer les muscles de la mâchoire qui font partie de la chaîne musculaire dite « masticatrice » ; celle-ci se prolonge dans les muscles du cou et des épaules. Détendre les mâchoires est donc une excellente façon de commencer à relaxer toute la région du cou et des épaules.

La mâchoire supérieure :

Puis dessinez le pourtour de la mâchoire supérieure. Faites trois pressions sur l'os de la mâchoire, avec la pulpe de chaque doigt.

- Effet : l'appui sur les mâchoires favorise la circulation du sang au niveau des gencives, qui sont souvent irritées. N'oubliez pas de les frotter quand vous vous lavez les dents. Les gencives

36 / Do in : la voie de l'énergie

sont la base de l'implantation des dents, elles doivent être bien irriguées par la vascularisation sanguine.

Orbites inférieures :

Déplacez vos doigts au niveau des os des orbites. Quand la pulpe de chaque doigt est bien ajustée sur le dessin du pourtour de l'orbite, laissez tomber doucement le poids de votre tête sur vos doigts. Exercez trois pressions sur les orbites inférieures... Attention, ne prenez pas appui sur les globes oculaires mais bien sur les contours osseux!

- Effet : stimule le système oculaire.

Orbites supérieures :

Décalez vos doigts sur le pourtour des orbites supérieures et faites trois pressions où, là encore, la pulpe de chacun de vos doigts doit être présente.

Les sourcils :

Décalez les pulpes de vos doigts sur les sourcils et massez-les en petits cercles vers l'extérieur...

- Effet : détend le front trop souvent ridé par les soucis, les efforts...

L'espace entre les sourcils :

Placez la pulpe de l'index et du pouce d'une main, de part et d'autre de la racine du nez.

À l'expiration, laissez le poids de la tête reposer sur vos doigts.

À l'inspiration, soulagez la pression... Faites cet exercice trois fois.

- Effet : soulage les sinus frontaux.

Les tempes :

Puis glissez vos doigts sur les tempes et décrivez de grands cercles, toujours vers l'extérieur...

- Effet : soulage certaines formes de migraines par détente du muscle temporal qui passe en pont sur l'os de la tempe et dont la tension peut gêner l'artère sylvienne (chargée d'irriguer toute cette région).

Les oreilles

Le point de l'attention :

Vous arrivez aux oreilles : tirez leur pointe vers le haut... C'est le geste des instituteurs.

- Effet : interrompt les rêveries du potache.

Les « billets de banque » :

Ourlez le pourtour du pavillon de l'oreille entre votre pouce et votre index, comme pour palper des billets de banque.

- Effet : stimule les points réflexes qui sont en relation avec la colonne vertébrale.

Le point de la sagesse :

Quand vous arrivez aux lobes des oreilles, étirez-les vers le bas. C'est le point de la sagesse des bouddhas aux grandes oreilles.

- Effet : stimule les points réflexes correspondant à la région cervicale et céphalique (région de la tête). À vos lobes, prêts? Tirez vers le bas...

Le pavillon de l'oreille :

Puis, avec l'index seul, frottez tout le pavillon de l'oreille. Restez délicat !

- Effet : la cartographie réflexe de l'oreille est très riche (cf. p. 32) !

Un coquillage sur les oreilles :

Introduisez le petit doigt (auriculaire) de chaque main dans chaque oreille, tournez-le trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre. Ensuite, appuyez comme pour boucher les oreilles... Ôtez vos doigts et recouvrez aussitôt vos oreilles avec les mains placées en grosses cuillères (en coques).

- Effet : vous enregistrez des vibrations qui sont la résonance réflexe des reins... C'est la même sensation que vous avez quand vous collez un coquillage à votre oreille. En fait, il s'agit de l'écho du passage du sang dans l'artère temporale (l'artère qui passe au niveau de la tempe).

À propos, savez-vous qu'il ne faut jamais introduire de Coton-tige dans les oreilles, car cela détruit l'appareil vibratile chargé de drainer le cérumen (et non : « cire humaine » !) vers le conduit auditif externe (C.A.E.). La seule méthode autorisée pour nous nettoyer les oreilles est l'utilisation de ce petit doigt si bien nommé : l'auriculaire (étymologiquement : le doigt pour l'oreille).

Le geste du petit chien :

Enfin, rabattez l'oreille gauche, avec le tranchant de la main gauche (c'est-à-dire le côté de l'auriculaire), trois fois, de façon rythmée. Même principe pour l'oreille droite, avec le tranchant de la main droite.



Le geste du petit chien

- Effet : stimule la digestion.

La boîte crânienne

La boîte crânienne protège le système nerveux central, elle est le gardien de notre ordinateur principal : le cerveau. Elle est composée d'os unis entre eux par des sutures très complexes qui possèdent une certaine mobilité (appelée motilité) tout à fait essentielle au fonctionnement général du corps.

Quand vous tapotez votre boîte crânienne, placez les pouces dans les paumes et refermez les doigts sur les pouces. Laissez également la bouche ouverte pour faire « caisse de résonance » et atténuer les percussions à venir.

40 / Do in : la voie de l'énergie

Percussions alternées sur la boule de la tête :

Percutez alternativement des deux poings la boule de la tête dans son ensemble...



Percussions alternées

Percussions simultanées :

Percutez la boîte crânienne, cette fois simultanément, avec le bout des doigts tendus, sur un rythme plus rapide... Veillez à laisser les poignets très souples.



Percussions simultanées

- Effet : favorise la vascularisation du cuir chevelu et la tonicité de la musculature péricrânienne.

Les cheveux :

Posez les mains sur la tête, prenez les cheveux à leur base, près de la racine. Tirez légèrement, déplacez les mains et recommencez. Procédez ainsi sur tout le cuir chevelu.

- Effet : stimule la pousse des cheveux et tonifie les muscles arrecteurs des poils. En effet, tous les poils possèdent à leur base un petit muscle dont la contraction fait se dresser les cheveux sur la tête.

Le cou

En médecine traditionnelle chinoise, le cou est appelé « les fenêtres du ciel* ». À nous de les ouvrir... C'est-à-dire de garder la musculature du cou la plus souple possible, car ces muscles sont un relais entre la tête et le buste. C'est au niveau du cou que passent tous les nerfs moteurs et sensitifs. Des tensions au niveau cervical entravent donc l'harmonie du corps dans son ensemble. Rien ne vaut un exemple concret : si vous avez déjà souffert d'un torticolis, vous comprenez l'importance de la liberté de la colonne cervicale. Sinon, imaginez que votre cou est bloqué : il ne peut tourner à droite. Pour ce faire, c'est tout votre corps qui doit se déplacer vers la droite d'un seul bloc, à la manière d'une armure sans articulation...

Les fenêtres du ciel :

D'une main puis de l'autre, décollez la peau de la nuque comme celle d'un petit chat, de la « bosse de bison » (la vertèbre la plus proéminente à la base du cou) jusqu'à la base du crâne. Ne baissez pas la tête afin de mieux étirer la musculature sous-jacente.



Les fenêtres du ciel

- Effet : soulage les tensions des muscles de la nuque dans leur ensemble.

Les traits tirés à la base du crâne :

Placez vos deux pouces horizontalement à la base de votre crâne et rassemblez-les en appuyant.

- Effet : détend les insertions musculaires de la nuque.

Certaines personnes qui écrivent longtemps ou travaillent sur ordinateur connaissent bien les douleurs en fin de journée : raideur de nuque, « point exquis » entre les omoplates, baisse de l'accommodation visuelle avec douleurs orbitaires. Effectivement, les muscles de la nuque et ceux des globes oculaires travaillent en même temps dans les mouvements verticaux et horizontaux. Ce qui explique qu'un travail de l'un puisse entraîner une fatigue de l'autre et *vice versa*. Par exemple, lors de la station assise prolongée devant un écran ou un document, le dos et les yeux peuvent être douloureux simultanément. Aussi, pour économiser votre « capital dos » et votre vue, associez le do in de la nuque avec une installation de travail adaptée, c'est-à-dire :

- un plan de travail incliné à trente degrés par rapport à l'horizontale. Il vaut mieux amener les objets à vous plutôt que de vous pencher vers eux ;
- une chaise bien réglée, au fond de laquelle vous vous installez pour permettre une tenue du dos droit, sans effort.

Les épaules

Un des premiers signes de fatigue générale du corps est une tension dans les épaules. Celles-ci ascensionnent et rejoignent progressivement les oreilles. Puis la tête se fige entre les deux épaules raidies et douloureuses. Le do in favorise la détente et la souplesse de la nuque, des épaules, et des trapèzes*. (Le trapèze est l'un des principaux muscles de l'épaule et de la nuque, de forme triangulaire, d'où son nom.)

Les trapèzes :

Placez les deux mains sur les épaules et ramenez alternativement les muscles trapèzes en avant...

- Effet : chauffe la nuque, les épaules, et les soulage du « poids du monde ».

L'angulaire de l'omoplate :

Placez votre main droite sur votre épaule gauche, au-dessus de votre omoplate gauche. Votre index se trouve juste sur l'angle interne de votre omoplate. Laissez votre coude en détente et tournez votre épaule vers l'arrière. Le muscle angulaire de l'omoplate vient ainsi se poncer sous vos doigts...

- Effet : facilite la détente de la chaîne musculaire des épaules et du cou.

Une pause :

À ce moment de la pratique, la position vous est peut-être difficile à tenir, surtout si vous êtes débutant. Offrez-vous une pause. Passez à quatre pattes et faites vibrer – secouez – vos jambes en arrière, l'une après l'autre. Reposez ensuite les deux genoux au sol. Quand vous inspirez, creusez le dos en regardant vers le plafond et quand vous expirez, arrondissez le dos en regardant le nombril. Ce mouvement est appelé « le chat et le chien ». Il assouplit le dos et soulage les articulations souffrant d'une compression inhabituelle et prolongée.

II. Le travail des membres supérieurs

Que faisons-nous quand nous avons froid, sommes engourdis ou fatigués? Des frictions sur les bras, bien sûr!

Ce geste souvent réflexe procure une sensation de réveil de l'ensemble du corps, car les membres supérieurs véhiculent l'énergie de tout ce qui bouge le plus dans le corps et en particulier le sang. Avec ce potentiel d'énergie en circulation dans nos membres supérieurs, n'hésitons pas à faire les « fiers et forts à bras ». Le do in ne dément pas les expressions populaires, sauf l'expression « avoir un poil dans la main ». Bien assis au centre de la paume de la main, ce point est en fait appelé dans la tradition chinoise « le palais du travail ». Il est recommandé de le stimuler dans les moments de « coup de barre », quand l'envie grandit de se croiser les bras. Précisons à ce propos que le bras n'est que le segment du membre supérieur compris entre l'épaule et le coude.

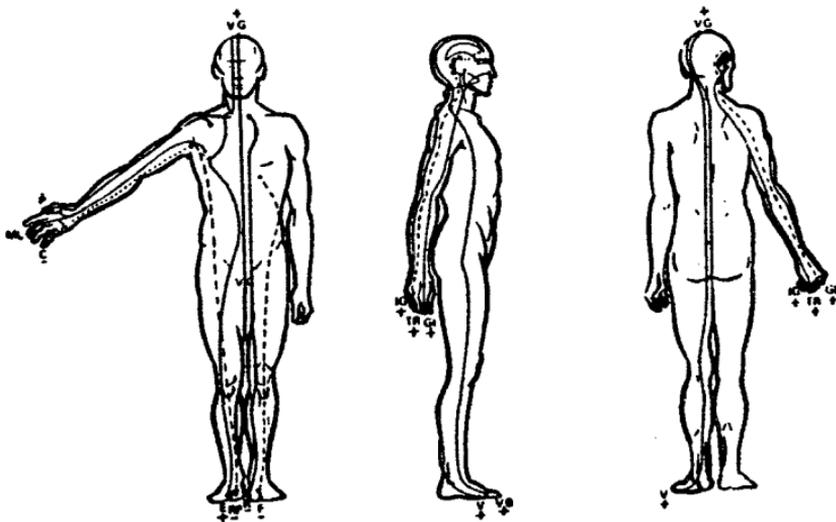
Acupressing des membres supérieurs

Dans la répétition de notre enchaînement de base, il est nécessaire de comprendre qu'à chaque point de stimulation par acupressing correspond une des grandes fonctions vitales du corps. Chacune de ces grandes fonctions suit un méridien :

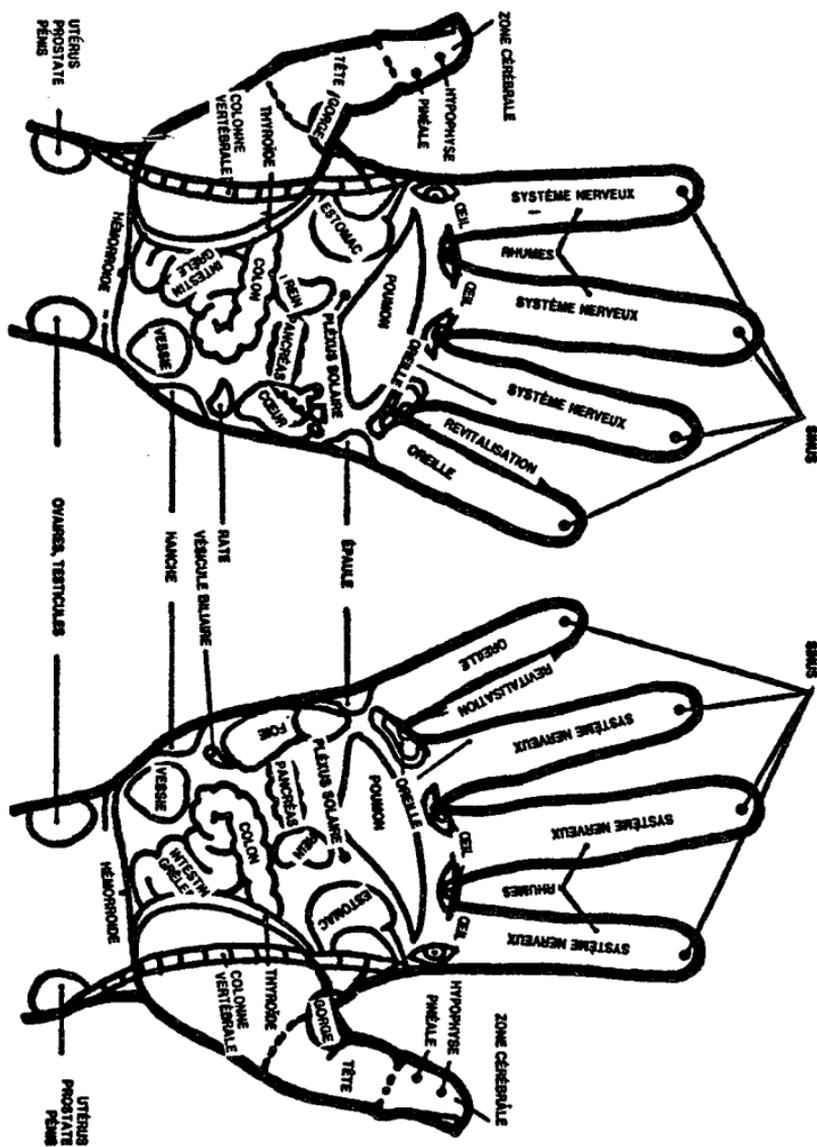
- au pouce correspond le méridien poumon (P) ;

- à l'index correspond le méridien gros intestin (GI) ;
- au majeur correspond le méridien maître cœur (MC) ;
- à l'annulaire correspond le méridien triple réchauffeur (TR) ;
- à l'auriculaire correspond le méridien intestin grêle et cœur (IG-C).

Dans toutes les traditions, les « guérisseurs » utilisent ces zones réflexes et ces trajets de méridiens, bases de leur thérapie. Grâce à leur capacité d'écoute des zones réflexogènes (foyers de chaleur, de froid, de tensions, de mobilité, etc.), ils proposent un certain nombre de manœuvres susceptibles de rééquilibrer les grandes fonctions du corps.



Trajet des méridiens



Reflexologie des mains

Le membre supérieur gauche

Pour la suite de l'enchaînement, reprenez-vous en seiza ou dans toute autre position qui vous soit plus confortable.

La position du poing fermé :

Placez le pouce droit dans la paume de la main droite, repliez les autres doigts sur le pouce. Tout le membre supérieur gauche doit rester détendu. Vérifiez la détente de la main gauche sur la cuisse gauche et du coude gauche relaxé en demi-flexion.

Percussions douces :

Descendez en percussions douces, rythmées, sur la face antérieure du bras gauche, puis de l'avant-bras jusqu'à la paume de la main gauche. C'est le côté yin du membre supérieur gauche.



Percussions sur le côté yin du membre supérieur

Retournez la paume de la main gauche sur la cuisse gauche et remontez, tout en continuant les tapotements sur la face postérieure de l'avant-bras puis du bras, jusqu'à l'épaule. C'est le côté yang du membre supérieur gauche.



Percussions sur le côté yang

Répétez l'enchaînement trois fois en disant à voix haute : « Yin » quand vous descendez vers la paume (et pour mémoriser que vous stimulez les méridiens yin) et « Yang » quand vous remontez du dos de la main vers l'épaule (et pour mémoriser que vous stimulez les méridiens yang).

- Effet : ces percussions « informent », par l'intermédiaire d'un réflexe qui passe dans la moelle épinière, les muscles du membre supérieur gauche. Ceux-ci se relâchent, se décontractent, jusqu'à l'effet recherché : la détente.

Plein milieu du trapèze, le « poids du monde » :

Placez votre index droit sous votre majeur droit et posez votre index ainsi tuteuré en plein milieu de la ligne qui va de la base de votre cou au sommet de l'épaule gauche (muscle trapèze). Vous trouvez alors un point souvent douloureux. Exercez trois pressions...



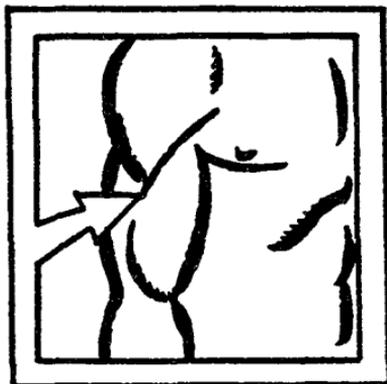
Plein milieu du trapèze

- Effet : favorise la détente des muscles de la base du cou, du trapèze et de l'épaule. Ainsi, comme sur un trapèze, il vous pousse des ailes...

Les six prochains points à stimuler sont situés sur le trajet du méridien cœur. Le but de leur stimulation sera donc de favoriser la circulation sanguine.

Le « V » deltoïdien :*

Descendez avec votre index droit à la pointe de la goutte formée par le relief musculaire de l'épaule gauche (le deltoïde). Placez le pouce droit à l'intérieur du bras et l'index droit à l'extérieur. Crochetez la pointe du « V » deltoïdien et exercez trois pressions... Attention, dosez vos pressions, ne vous martyrisez pas !



Le « V » deltoïdien

Le bord interne de l'humérus :

Descendez maintenant votre pouce droit le long du bord interne de l'os du bras gauche (l'humérus). Arrivé sur le massif osseux du bord interne du pli du coude gauche, exercez trois pressions avec le pouce...

San Li de bras ou l'avant-bras malade :*

Pliez le coude gauche comme s'il était blessé et agrippez avec la main droite la masse musculaire de l'avant-bras gauche.



San Li de bras

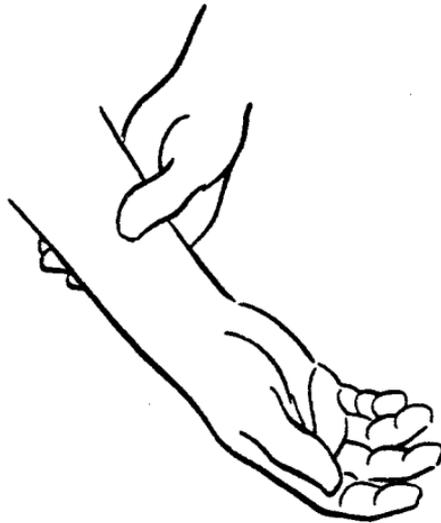
Au centre de cette masse, vous trouvez un point « exquis » : c'est le point San Li de bras.

- Effet : redistribue l'énergie du haut du corps de façon à rétablir son équilibre.

En thérapie manuelle, le « point exquis » est un point particulièrement douloureux.

Quatre travers de doigts :

Placez votre pouce droit à quatre travers de doigts au-dessus de votre poignet gauche. Exercez trois pressions entre ce pouce et votre index droit. La main bien relaxée, les doigts de la main gauche fléchissent sous cette pression, car vous agissez sur les tendons des muscles fléchisseurs des doigts.



Quatre travers de doigts au-dessus du poignet

Plein milieu du poignet :

Faites glisser votre pouce et votre index droits en plein milieu du poignet gauche. Exercez trois pressions...



Plein milieu du poignet

Plein milieu de la paume :

Maintenant, votre pouce et votre index droits sont en plein milieu de la paume de la main gauche. Exercez trois nouvelles pressions...



Le « poil » dans la main

- Effet : stimule un point de grande énergie appelé dans la tradition chinoise le « palais du travail ». Vous le stimulez spontanément quand vous utilisez une canne ou un piolet pour vous aider à marcher. Il est amusant d'observer que dans la civilisation occidentale ce point est plutôt celui de la paresse : le fameux « poil dans la main »...

Gros intestin – « le fond de la vallée » :

Crochetez entre votre pouce et votre index droits le sommet de l'espace triangulaire compris entre le pouce et l'index gauches. Exercez trois pressions...



Roku

Ce point porte deux noms :

- Roku, ce qui se traduit par « le fond de la vallée ». En effet, il est situé entre les deux masses musculaires principales du pouce appelées : l'éminence thénar*.

- Le point des ivrognes, parce qu'un abus d'alcool ou tout abus de nourriture le rend particulièrement sensible... Autrefois, les gendarmes chinois ramenaient les ivrognes au poste de police en les tenant par ce point-là (sachant combien il peut être douloureux...).

- Effet : stimule l'assimilation et l'élimination.

Les poumons :

Avec tous les doigts de la main droite, encerclez la base de la masse musculaire charnue de votre pouce gauche. Exercez trois pressions avec la pulpe des quatre derniers doigts.



Les poumons

- Effet : stimule la fonction respiratoire. Cette zone réflexe longe la ligne de vie. Quelle magnifique correspondance entre le souffle et la vie!

Voici maintenant quatre manœuvres pour délier chacun des doigts de votre main gauche :

La pince à sucre et le crochet :

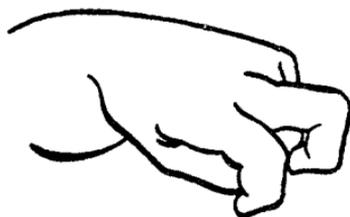
Avec une pince à sucre formée par le pouce, l'index et le majeur de la main droite, saisissez l'index gauche par sa base. Tournez-le trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre.



La pince à sucre

- Effet : mobilise et délie l'articulation de la base de l'index, appelée l'articulation métacarpo-phalangienne.

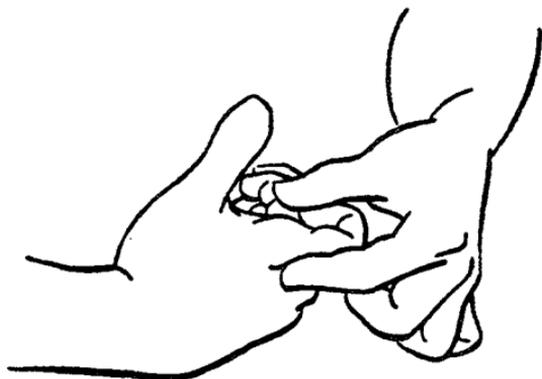
Puis repliez l'index et le majeur droits en crochet et étirez l'index gauche dans son axe : dessus, dessous et sur les côtés. Attention, ne réalisez pas cette manœuvre sur le pouce, dont l'articulation est trop fragile.



Le crochet

Plier les doigts, c'est la flexion des doigts :

À l'aide de votre pouce droit, repliez chaque doigt de la main gauche sur lui-même, l'un après l'autre, sans à-coup. Attention : la pression s'exerce sur la dernière phalange. Veillez à ce que cette pression soit douce et pneumatique.

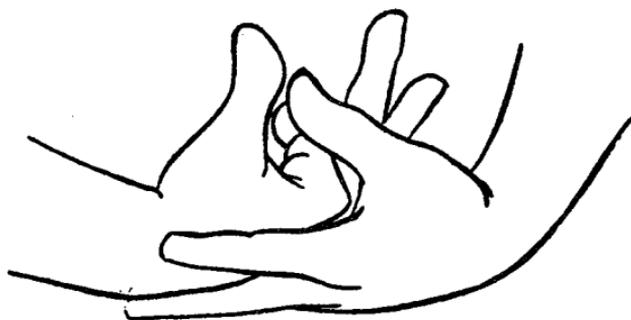


Flexion des doigts

- Effet : mobilise les articulations interphalangiennes sans les traumatiser.

Les jointures :

Avec votre pouce droit, repliez chacun des doigts de la main gauche au niveau des articulations métacarpo-phalangiennes, plus couramment appelées les jointures. Il faut guider l'allongement de chaque doigt dans la paume de la main et, sur une expiration, associez une plus grande flexion palmaire (vers la paume) du poignet et une extension du coude. Quand vous avez envie d'inspirer, relâchez la pression sur les jointures, le poignet, et laissez le coude se plier en détente. Faites ce mouvement trois fois...

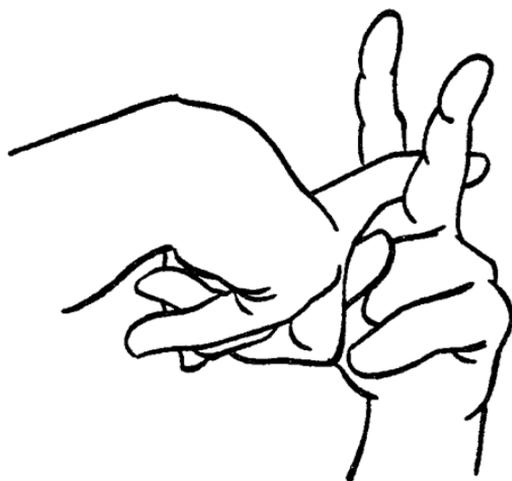


Les jointures

- Effet : réalise un « pompage » doux des articulations métacarpo-phalangiennes, du poignet et du coude, pour les assouplir et stimuler les points d'acupuncture (des méridiens qui harmonisent la circulation sanguine).

Le grand écart des doigts :

Vous venez de fléchir les doigts, étirez-les maintenant dans l'autre sens, en extension. Calez votre coude droit plié contre votre flanc. Index et majeur droits ouverts dessinent le « V » de la victoire. Présentez la deuxième phalange de chaque doigt de la main gauche dans cette « fourchette ».



Grand écart des doigts

- Effet : assouplit les articulations des jointures. Attention : si vous forcez, vous risquez une luxation ; restez délicat !

Mélanger les doigts :

Relaxez votre main droite sur la cuisse droite. Secouez la main gauche, comme pour en mélanger les doigts. Tout le bras reste détendu, il est donc entraîné par le mouvement. Puis reposez la main sur la cuisse en détente...

- Effet : lors de chaque mouvement précédent, vous obtenez une sensation locale. Le fait de secouer la main, et donc l'ensemble du membre supérieur, homogénéise l'ensemble des sensations que vous avez pu ressentir.

Détente et observation :

Fermez les yeux et essayez d'observer « de l'intérieur » la différence du côté gauche par rapport au côté droit que vous n'avez pas encore travaillé.

Chacun éprouve des sensations différentes : pour les uns c'est un paramètre « chaleur », pour d'autres celui de volume, de poids, de pesanteur, ou tout simplement de détente.

Le membre supérieur droit

L'objectif de ce manuel est avant tout de vous initier à l'enchaînement de base du do in pour que sa répétition soit facile.

Pour travailler le côté droit, toutes les manœuvres ne sont pas à nouveau décrites, de façon à solliciter votre attention et votre mémoire. Reprenez donc systématiquement le même enchaînement que pour le membre supérieur gauche.

La position du poing fermé :

Mettez votre pouce gauche dans la paume de la main gauche et repliez vos doigts sur le pouce.

Percussions douces :

Placez votre poing gauche sur votre épaule droite et descendez en percussions douces bien pneumatiques sur tout le bras, puis l'avant-bras, jusqu'à la paume de la main droite : c'est le côté yin... Sans arrêter les tapotements, remontez du dos de la main jusqu'à l'épaule : c'est le côté yang... Cet enchaînement se fait trois fois. Verbalisez à voix haute :



L'écoute

« Yin » en descendant vers la paume et « Yang » en remontant sur le dos de la main. (Cf. dessins p. 47 et 48.)

Plein milieu du trapèze, le « poids du monde » :

Avec votre index gauche placé sous votre majeur gauche, exercez trois pressions sur le point situé en plein milieu du trapèze. (Cf. dessin p. 49.)

Les six prochains points à travailler sont situés sur le trajet du méridien cœur. Le but de leur stimulation sera donc de favoriser la circulation sanguine.

Le « V » deltoïdien :

Entre votre pouce et votre index gauches, dessinez le relief de l'épaule droite qui forme une goutte. La pointe de cette goutte

est celle du « V » deltoïdien. Exercez trois pressions. (Cf. dessin p. 50.)

Le bord interne de l'humérus :

Avec le pouce gauche, continuez à descendre le long du bord interne de l'humérus droit, jusqu'au massif osseux du pli du coude, au niveau duquel vous exercez avec le pouce gauche trois pressions...

San Li de bras ou l'avant-bras malade :

Pliez le coude droit et agrippez la masse musculaire de l'avant-bras que vous soutenez comme s'il était malade... Au centre de cette masse musculaire vous trouvez avec le pouce gauche le point San Li de bras qui stimule l'énergie du haut du corps. (Cf. dessin p. 51.)

Quatre travers de doigts :

Placez votre pouce gauche à quatre travers de doigts au-dessus du poignet droit, du côté de la paume de la main et exercez trois pressions entre votre pouce et votre index gauches, l'index gauche étant placé au dos de la main droite. (Cf. dessin p. 52.)

Plein milieu du poignet :

Glissez votre pouce gauche en plein milieu du poignet droit et exercez trois pressions. (Cf. dessin p. 52.)

Plein milieu de la paume :

Enfin, glissez le pouce gauche en plein milieu de la paume de la main droite, pour stimuler le « palais du travail » ou le « poil » dans la main ! (Cf. dessin p. 53.)

Gros intestin ou Roku, le point des ivrognes :

Crochetez entre votre pouce et votre index gauches le sommet de l'espace triangulaire compris entre le pouce et l'index droits. Exercez trois pressions. Ce point est plus volontiers sensible chez les personnes sédentaires. (Cf. dessin p. 54.)

- Effet : stimule l'assimilation des aliments et leur élimination.

Les poumons :

Encerclez la base de la masse musculaire charnue de votre pouce droit, avec tous les doigts de la main gauche. Exercez trois pressions avec la pulpe des quatre derniers doigts. (Cf. dessin p. 55.)

- Effet : stimule la fonction respiratoire.

Voici maintenant quatre manœuvres pour délier chacun des doigts de votre main droite :

La pince à sucre et le crochet :

Dans une pince à sucre formée par le pouce, l'index et le majeur de la main gauche, prenez l'index de la main droite à sa base et tournez-le dans un sens puis dans l'autre. Puis, avec un crochet formé par l'index et le majeur gauches repliés, étirez l'index droit dans son axe : sur le dessus, le dessous et sur les côtés. Chaque doigt est ainsi tourné puis étiré. Épargnez le pouce, dont l'articulation est plus fragile. (Cf. dessin p. 55.)

Plier les doigts :

Fléchissez ensuite chaque doigt de la main droite sur lui-même. C'est la flexion des articulations inter-phalangiennes. (Cf. dessin p. 56.)

Les jointures :

Pliez maintenant chaque doigt de la main droite à sa jointure. C'est la flexion des articulations métacarpo-phalangiennes. (Cf. dessin p. 57.)

Le grand écart des doigts :

Une fois fléchis dans un sens, étirez vos doigts dans l'autre sens : calez chaque doigt au niveau de sa deuxième phalange, pour éviter de le luxer, dans une « fourchette » formée par l'index et le majeur de la main gauche. (Cf. dessin p. 58.)

Mélanger les doigts :

Reposez votre main gauche sur la cuisse gauche et secouez la main droite, comme pour en mélanger les doigts...

Détente et observation :

Reposez la main droite sur la cuisse droite et appréciez la chaleur qui se diffuse maintenant dans tout le haut du corps...

III. Le travail de l'abdomen et du dos : le hara qui rit

Un, inspiration. Deux, expiration. Trois, nous recommençons pour le plaisir? Écoutons attentivement lorsque nous respirons amplement. Nous vivons un instant... musical! La respiration est une mélodie intime, harmonieuse. Le souffle rend la vie plus légère, particulièrement quand le stress nous guette. Dans la tradition taoïste, la complexité du souffle est assimilée à l'alternance yang (absorption et combustion) – yin (assimilation et évacuation). Ainsi, le souffle est totalement relié à l'humain et son univers, il est le gardien de l'harmonie universelle.

Le thorax et l'abdomen forment une région complexe; c'est le laboratoire central des trois systèmes vitaux: respiratoire, digestif et circulatoire. C'est-à-dire un mécanisme d'horlogerie nécessairement performant, résistant et surtout élastique. La pratique du do in apporte le bien-être d'une digestion tranquille, avec – pourquoi ne pas le dire? – un mieux-être psychique. Les deux sont tellement liés... Les Japonais ont tout à fait raison de surveiller leur appétit de nourritures coupées en tout petits morceaux et de multiplier les exercices respiratoires: c'est bon pour le moral et cela renforce le hara. Pas de panique si nous déclenchons des borborygmes (bruits de « tuyauterie intestinale »), c'est la preuve d'une activation du péristaltisme intestinal!

Acupressing du thorax et de l'abdomen

Les méridiens conception et gouverneur, principalement concernés par le travail du buste et de l'abdomen, ont un rôle important dans les mécanismes digestifs, génito-urinaires et psychiques. Par exemple, une grande anxiété peut déclencher un ulcère de l'estomac et, réciproquement, un ulcère entraîne un état d'angoisse permanent. Ces mécanismes intriqués expliquent le lien entre « les émotions » et le système digestif (*cf.* le système neuro-végétatif). Dans la tradition taoïste, les intestins sont les viscères les plus « émotionnels ». Au quotidien, les exemples ne manquent pas: les veilles d'examen, de rendez-vous importants, l'approche d'un grand jour...

Toujours à propos de l'abdomen, le hara est un terme japonais désignant le « centre de nous-même »; situé en dessous du nombril, c'est aussi le siège de la force physique... « self contrôlable ». C'est pourquoi il n'y a pas d'arts martiaux sans hara...

Acupressing du dos et du bassin

Le dos est l'axe du corps. La colonne vertébrale contient la moelle épinière qui prolonge le cerveau, notre ordinateur princi-

pal, avec le système nerveux central. La moelle épinière reçoit des ordres du cerveau mais se comporte également de façon autonome. Ce système nerveux automatique est appelé le système nerveux neuro-végétatif (S.N.V.). Il est chargé de gérer les mécanismes inconscients comme la respiration, la circulation du sang et la digestion.

Le S.N.V. comprend lui-même deux systèmes :

- l'un est *activateur*. C'est l'orthosympathique, ou sympathique ;
- l'autre est *inhibiteur*. C'est le parasympathique.

Les relais nerveux sympathiques sont situés de part et d'autre de la colonne vertébrale. Lorsque vous « tapotez » votre dos, vous stimulez le sympathique, c'est pour cela que cette manœuvre vous réveille !

Pour mémoire, les relais nerveux parasympathiques sont situés dans les extrémités crânienne et pelvienne.

Le thorax

La cage thoracique est constituée de côtes articulées en arrière aux vertèbres dorsales et en avant au sternum. Ainsi, le thorax est mobile à la manière d'un soufflet. Il assure la ventilation pulmonaire, les échanges entre l'oxygène de l'air et le sang, et nourrit, par l'intermédiaire du cœur et de la circulation, les tissus permettant la combustion des aliments digérés.

Du fait des articulations de la cage thoracique aux vertèbres dorsales, un dos droit et souple ne peut se concevoir que dans la mesure où les côtes sont mobiles. D'où l'importance d'assouplir la mécanique ventilatoire, en adaptant par exemple nos mouvements à notre rythme respiratoire.

Tapotements ou le « nettoyage des poumons » :

Inspirez profondément par le nez et tapotez de vos doigts tendus votre cage thoracique. Commencez vos percussions au niveau des basses côtes et remontez vers les côtes supérieures de façon systématique, jusqu'en haut du sternum. Vous faites ainsi résonner l'ensemble de votre cage thoracique.

- Effet : donne conscience du volume que représente la cage thoracique, et des tensions qu'elle recèle, tant au niveau de ses différentes articulations que de la musculature intercostale. Le buste vous apparaît plus « éveillé » comparativement au dos (dont la mise en route est prévue ultérieurement).

La répartition des percussions :

À l'expiration, lissez tout le buste de haut en bas et de bas en haut avec vos paumes de mains.

- Effet : répartit les vibrations provoquées par les tapotements.

Enchaînez les deux manœuvres de tapotement et lissage, puis observez votre cage thoracique et votre respiration... Est-elle différente par rapport au début de votre pratique, en élasticité, en volume pour chacun des niveaux que vous sollicitez ?

Le plexus solaire (deux manœuvres de lissage) :

- Placez vos doigts dos à dos et lissez l'espace compris entre les basses côtes avec le bout de vos doigts.



Le plexus solaire

Puis, avec un poing fermé, frottez cette région, plus vigoureusement, de haut en bas et inversement. Changez de poing et continuez à frotter jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur se dégage.

- Effet : atténue les sensations désagréables de tensions bien connues et redoutées de certaines personnes car elles s'accompagnent souvent d'impression d'étouffement, de crampes, d'angoisse...

En arrière de cet espace triangulaire sont situés l'estomac et le plexus solaire*...

L'abdomen

Tout ce que nous absorbons suit un trajet précis appelé le transit intestinal, dont le parcours suit le sens des aiguilles d'une montre. Le do in de l'abdomen favorise, améliore et dynamise le péristaltisme* intestinal. Voici cinq manœuvres essentielles pour stimuler ce parcours :

Le pourtour de l'abdomen :

Placez vos deux mains l'une sur l'autre et lissez le pourtour de l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre : celui du transit du bol alimentaire.



L'horloge

Pour vous repérer, vous pouvez imaginer une horloge posée sur l'abdomen :

- en haut : midi ;
- à gauche : 3 heures ;
- en bas : 6 heures ;
- à droite : 9 heures ;

La grande brasse :

Posez vos deux mains à plat en arrière, le plus près possible de la colonne vertébrale. Maintenez vos pouces collés aux autres doigts et ramenez la masse lombaire et abdominale vers l'avant, en un geste très « nautique » de grandes brasses. Eh oui, vos viscères sont accrochées dans votre dos !

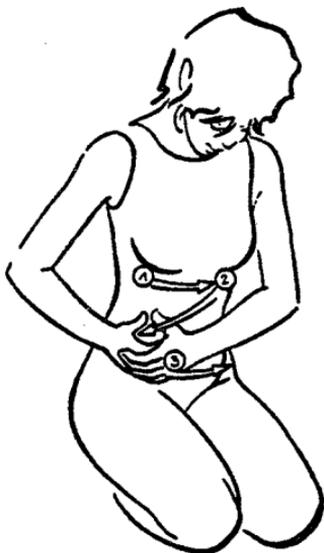


La grande brasse

- Effet : dessine une véritable taille de guêpe.

Le va-et-vient des grands droits :

Posez vos deux mains l'une sur l'autre, creusées en « grosses cuillères », pour travailler le « va-et-vient des grands droits ». Les muscles grands droits font partie des muscles abdominaux, ils protègent la masse viscérale. Déplacez vos mains en zigzag, de la pointe du sternum au pubis. Il ne s'agit pas de repasser le ventre, mais de pousser la masse viscérale avec le talon de la main et de la ramener avec le bout des doigts... Ce n'est que si l'abdomen est bien relaxé que vous pouvez profiter pleinement de cette manœuvre.



Le va-et-vient des grands droits

- Effet : excellent moyen de lutter contre la constipation.

Tonifier le hara :

Placez vos pouces dans vos paumes et repliez vos doigts sur vos pouces. Durcissez le ventre en contractant les abdominaux et tapotez l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre : celui du transit intestinal. D'abord doucement, puis plus fort... Sans exagérer!

- Effet : renforce le hara, c'est-à-dire la tonicité abdominale.

Relissez l'abdomen pour harmoniser les sensations. Observez si votre abdomen est plus chaud, plus souple.

Exploration :

Venez ensuite caler vos doigts sous les basses côtes, de façon symétrique.

Inspirez par le nez, appréciez la détente de l'abdomen qui se gonfle.

Expirez la bouche ouverte, c'est une exception, et penchez-vous en avant. Alors les doigts se glissent plus facilement sous les côtes, pour explorer :

- à droite, le foie et la vésicule biliaire ;
- à gauche, l'estomac et la rate.



Exploration

• Effet : l'effet de pompe de l'appui-relâché stimule les organes précités.

Quand vous avez envie d'inspirer, revenez dans la position du dos droit. Prenez le temps de dérouler le dos, vertèbre après vertèbre, la tête se redressant en dernier.

Cet enroulement-déroulement est réalisé trois fois. Pensez à synchroniser le mouvement sur votre respiration.

Observez si, à chaque manœuvre, vos doigts pénètrent mieux sous les côtes. Attention de ne jamais forcer, mais observez, écoutez les réactions du corps lors de ces exercices.

Le dos et le bassin

Au réveil, le dos est souvent endolori et le simple fait de se lever du lit est au fil des années plus difficile à réaliser sans grimacer. La meilleure des techniques est celle qu'adoptent les nourrissons : ils se contentent de plier les genoux sur leur poitrine et de rouler sur le côté de leur choix, pour passer à genoux, simplement grâce au poids de leur corps. Essayons cette astuce pour commencer notre pratique au saut du lit.

Après avoir sollicité la tête, les bras et le buste, nous sommes prêts à entreprendre les gestes doux qui assouplissent et étirent notre dos.

Les paravertébraux :

À la fin du travail de l'abdomen, vous êtes en flexion avant. Restez en avant, front au sol et bassin sur les talons, si possible, bien sûr ! Placez vos pouces dans les paumes de mains et pliez vos doigts sur les pouces. Utilisez le côté des pouces pour tapoter le dos de part et d'autre de la colonne vertébrale. Les percussions se font un poing après l'autre, alternativement. Il est préférable d'aller tout doucement les premières fois pour acquérir progressivement une bonne synchronisation.

N'oubliez pas de descendre jusqu'au sacrum* et de suivre la ligne osseuse du bassin appelée la crête iliaque*. Vous la sentez en bas de votre dos.



Les paravertébraux

- Effet : sollicite les muscles du dos, les muscles paravertébraux, et ceux du bassin considérés comme des recéleurs de toxines qu'il faut faire « circuler » ! Il vous est peut-être facile maintenant de sentir le dos s'étirer davantage vers l'avant et de poser le bassin sur vos talons.

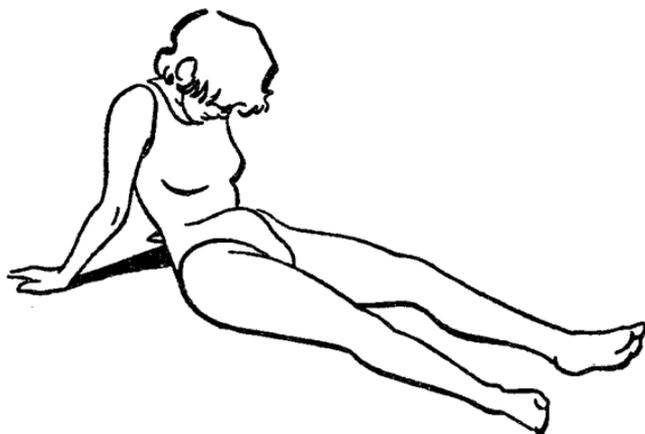
La fessée :

Ouvrez les deux paumes de mains en coques ou grosses cuillères et donnez-vous une fessée en plein milieu de la fesse. Oui, celle que vous administrez aux enfants agités.

- Effet : aide à mieux répartir l'énergie bloquée dans le bassin et les membres inférieurs. Avis aux parents qui l'auraient oublié : la fessée se donne « scientifiquement », en plein milieu de la fesse !

Le grand soupir :

Enfin, redéroulez votre dos, vertèbre après vertèbre, la tête en dernier, et passez assis, jambes allongées en avant. En détente, appuyé sur les paumes de mains en arrière, coudes tendus, vous êtes dans la posture du grand soupir, abandonné entre les épaules et le bassin, comme dans un bon vieux hamac...



Le grand soupir

- Effet : permet d'apprécier la présence de toute la partie du corps que vous venez de travailler et de vous offrir quelques respirations profondes.

IV. Le travail des membres inférieurs

Nous avons les jambes lourdes? Des crampes? Nous ne désirons alors qu'un bon massage sportif de nos mollets durcis par les contractures. Le do in des membres inférieurs nous permet de relâcher ces tensions.

Le méridien vessie chargé d'équilibrer la fonction d'élimination parcourt tout l'arrière du corps. C'est le plus long des méridiens, c'est aussi un des plus importants à stimuler pour éviter les crampes.

- Effet : favorise le drainage du sang veineux et de l'acide lactique, c'est-à-dire le déchet de la contraction musculaire, pour retrouver la légèreté des jambes de nos vingt ans.

Attention, la jambe n'est que la partie du membre inférieur comprise entre le genou en haut et la cheville en bas.

Notons enfin que, lorsque nous stimulons un trajet de méridien, nous agissons non seulement sur l'organe qui lui correspond mais aussi sur tout ce qui se situe sur son passage : les muscles et l'ensemble du système circulatoire.

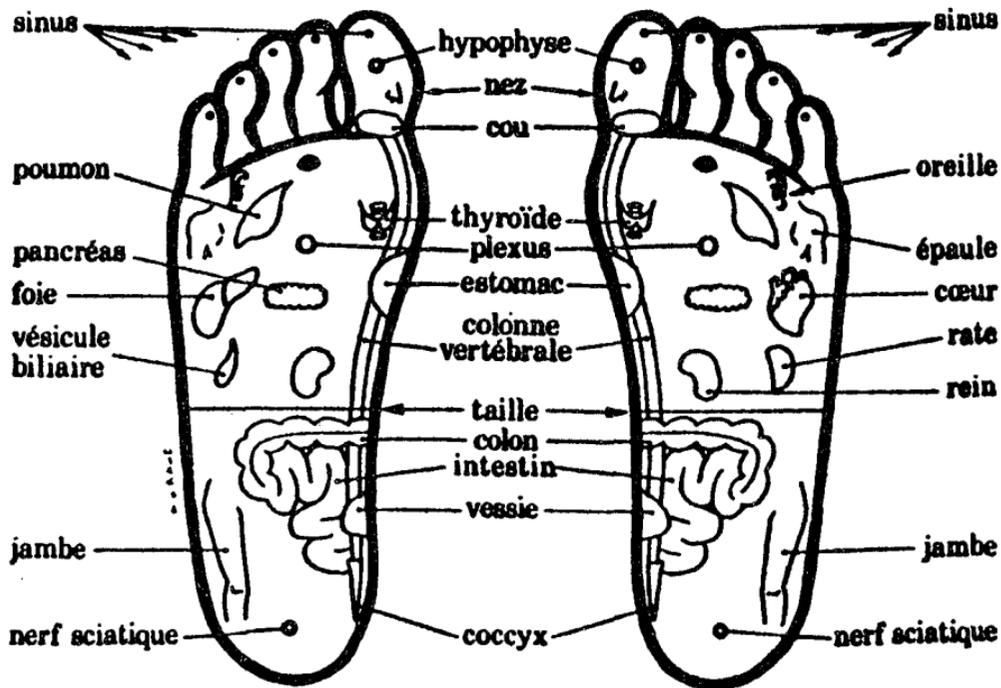
Acupressing des membres inférieurs

Les méridiens qui passent dans les membres inférieurs agissent surtout au niveau des mécanismes d'assimilation et d'élimination. Le fameux point San Li de jambe (situé à quatre travers de doigts en dessous et en dehors de la rotule) est encore appelé le « point des trois kilomètres ». Il régularise l'énergie du bas du corps. Pour comprendre sa symbolique, il faut savoir qu'en Chine, le berceau de l'acupuncture :

- « 1 » exprime l'unité ;
- « 2 » exprime la dualité, l'harmonie ;
- « 3 » exprime la multitude...

Alors, au cours d'une longue marche de... trois kilomètres, n'oublions pas d'activer ce « point miracle ».

Les pieds comme les mains sont des reproductions miniatures du corps tout entier. Ils ont une cartographie où nous retrouvons les projections réflexes de l'ensemble du corps. Plus spécifiquement, à chaque orteil comme à chaque doigt correspond un méridien d'acupuncture :



- au gros orteil : la rate, le foie (R, F) ;
- au 2^e orteil : l'estomac (E) ;
- au 3^e orteil : le rein (R) ;
- au 4^e orteil : la vésicule biliaire (VB) ;
- au 5^e orteil : la vessie (V).

Comme pour les membres supérieurs, le travail des membres inférieurs débute par le côté gauche.

Le membre inférieur gauche

Adaptation de la position assise :

Pour être bien assis, il convient d'être posé sur ce que l'anatomie désigne par les « deux ischions », les deux os que nous trouvons sous les fesses. C'est-à-dire que pour être assis « naturellement » droit, étiré en hauteur, il suffit que le bassin puisse s'équilibrer sur ces deux points d'appui. Or, tout dépend des hanches : si elles sont souples, les genoux peuvent s'ouvrir à l'extérieur et la tenue du dos droit se fait sans effort. Sinon les genoux « montent » aux oreilles, le dos roule vers l'arrière, des tensions musculaires, sources de douleurs dorso-lombaires, s'installent dans la région anatomique trop souvent appelée à tort les « reins ».

Alors, pour éviter toute déconvenue, il suffit de vous surélever : rajoutez par exemple un gros coussin sous le bassin.

- Effet : soulage le dos dans la position assise.

Tapotements sur les quatre faces de la cuisse gauche :

Une fois bien installé, replacez chaque pouce dans chaque paume, les doigts sur les pouces. Tapotez la cuisse gauche sur chacune de ses quatre faces.

Attention, cette manœuvre se limite à la cuisse, c'est-à-dire de la hanche au genou sans le dépasser. Les tapotements se font de la cuisse vers le genou et du genou vers la cuisse, trois fois.



Tapotements de la cuisse

- Effet : stimule la fonction qui correspond au méridien de chaque face de la cuisse que vous tapotez :

- la *face antérieure* (ou l'avant) correspond au canal de l'énergie estomac (E) ;

- la *face externe* (ou le côté extérieur) correspond à la vésicule biliaire (VB) ;
- la *face interne* (ou le côté intérieur) correspond au foie (F), à la rate et au rein (R) ;
- la *face postérieure* (ou le dessous, en soulevant le genou), correspond à la vessie (V).

Traits tirés pour la « culotte de cheval » :

Votre jambe gauche est allongée. Fermez le poing gauche, sans enserrer le pouce. Placez le poing ainsi fermé sur la face externe de votre cuisse gauche. Tracez, surtout vous, mesdames, un trajet appuyé du haut de la cuisse jusqu'au genou. Vous stimulez le méridien vésicule biliaire.

• Effet : draine le « panicule adipeux », nom poétique d'une localisation grasseuse plus spécifiquement féminine et localisée dans cette région de la face externe de la cuisse. C'est la fameuse et redoutable « culotte de cheval »...

Remarque pour la pratique :

Vérifiez la détente de tout ce qui ne travaille pas dans le corps : les mâchoires, la respiration, etc. Alors, le souffle, l'énergie et l'attention se focalisent là où se déroule l'action.

Le genou gauche

L'éventail :

Placez la pulpe des doigts sous le genou gauche allongé, les pouces sur le dessus du genou, de part et d'autre de la rotule*. Les pouces restent fixes. Ouvrez les mains pour étirer l'arrière du genou appelé la « face postérieure » et dont le terme anatomique est le creux poplité*. Dans cette manœuvre, les doigts

partent en éventail de chaque côté, tandis que les pouces restent calés de part et d'autre de la rotule.

Repérage de la rotule gauche :

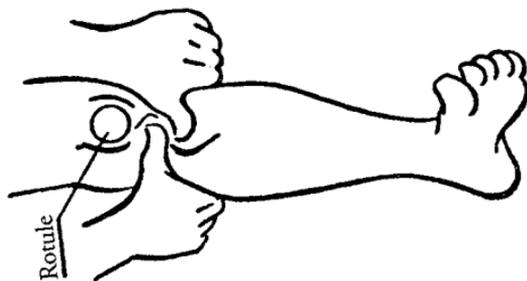
La rotule est l'« os » plat et mobile placé en avant du genou. Pour la repérer, allongez votre jambe en détente. Placez votre pouce et votre index de chaque côté de cet « os » et déplacez-le de droite et de gauche... Vous y êtes.

La rotule n'est pas un véritable os. Référez-vous au lexique pour davantage d'explications.

- Effet de l'étirement du creux poplité : au niveau du creux poplité passe de façon très superficielle le paquet vasculo-nerveux du genou, qui comprend des artères, des veines, des vaisseaux lymphatiques et des nerfs. C'est pourquoi l'étirement doux de l'arrière du genou favorise le drainage vasculaire du membre inférieur dans son ensemble.

Le trombone :

Gardez votre jambe gauche pliée. La manœuvre d'élection qui sollicite l'avant du genou consiste à faire se croiser vos deux pouces horizontalement l'un au-dessus de l'autre, en les alternant : la première fois c'est le pouce gauche qui passe au-dessus du pouce droit, l'autre fois c'est le pouce droit qui passe au-dessus du pouce gauche. Trois fois en dessous de la rotule, puis trois fois au-dessus de la rotule. Vous dessinez ainsi les contours d'un trombone.



Le trombone

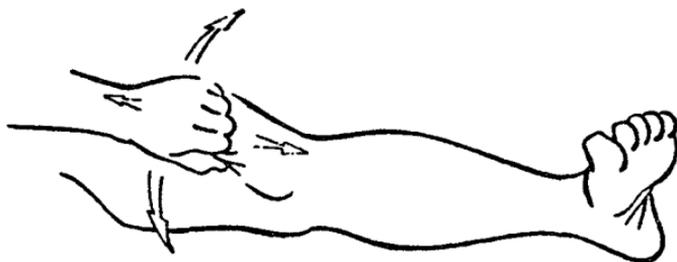
- Effet : assouplit les tissus, le système d'attache superficiel de la rotule.

La relation réflexe du genou :

L'articulation du genou est en relation avec l'élimination liquidienne du corps : le système rénal et lymphatique. Vous ne devez donc jamais le négliger, surtout si vous pratiquez un sport. Le genou a toujours besoin d'être échauffé et stimulé avant d'être opérationnel de façon optimale. Cette articulation solide n'en est pas moins fragile.

Oui et non sur le tendon quadricipital :

Votre jambe gauche demeure allongée. Avec votre pouce et votre index gauches repliés, agrippez au-dessus du tendon quadricipital, situé au-dessus de la rotule, la masse grasseuse qui le protège. Essayez de le « décoller » en le déplaçant de haut en bas et de bas en haut, comme pour dire oui-oui... Puis déplacez-le de droite et de gauche comme pour dire non-non... Si vous êtes bien relâché, vous pouvez voir tout le membre inférieur gauche bouger, entraîné par le mouvement.



Oui-oui et non-non

Oui et non sur le tendon rotulien :

Même principe pour le tendon rotulien qui arrime la rotule au tibia*.

- Effet : ces deux manœuvres maintiennent la souplesse des attaches du genou.

Le point San Li de jambe :

Placez votre main droite horizontalement sous la rotule droite, de façon que l'index soit placé juste sous la pointe de la rotule. Au niveau de l'annulaire, placez votre pouce gauche pour « trouver » le point des trois kilomètres ou point San Li de jambe. On situe traditionnellement ce point à trois travers de doigts en dessous et en dehors de la rotule. (*Cf.* p. 75.)



San Li de jambe

- Effet : stimule la circulation énergétique de l'ensemble du bas du corps et permet de surmonter sa fatigue, au cours d'une longue marche par exemple.

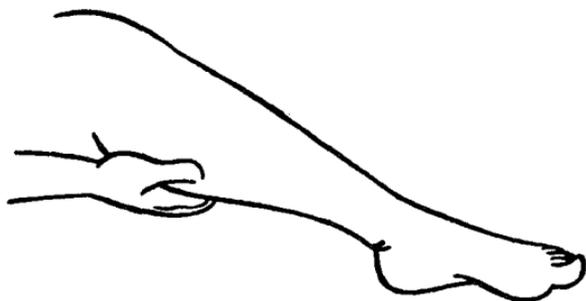
Une remarque importante pour votre pratique :

Plutôt que de « titiller » les points, il est préférable de placer le doigt et de venir poser le poids du corps sur le doigt en expirant. Votre pression est ainsi plus juste et donc plus efficace.

Le mollet et la cheville gauches

Séparer les muscles du mollet et plonger sur le tibia :

Pliez le genou gauche, posez le pied gauche au tapis. Avec le bout des doigts des deux mains, creusez le mollet en son milieu, de bas en haut. Vous séparez ainsi les muscles du mollet.



Séparer les muscles du mollet

Pour redescendre vers la cheville, repassez vos mains à plat en avant et lissez le dessus du tibia en plongeant vers la cheville. Répétez ces deux gestes trois fois.



Plonger sur le tibia

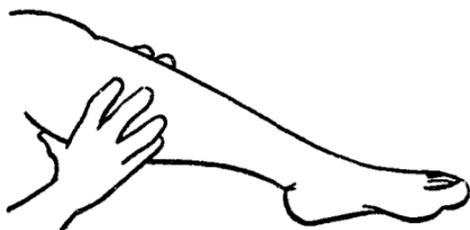
Les huit pressions pouce après pouce :

Dans la même position (le genou plié, le pied posé au sol), placez vos deux pouces l'un sur l'autre en haut du mollet et descendez « pouce après pouce », sur huit pressions environ, jusqu'au tendon d'Achille. Pour remonter vers le genou, replacez le bout de vos doigts comme dans la manœuvre précédente pour creuser le mollet.

- Effet : stimule en profondeur la circulation du paquet vasculo-nerveux enfoui entre les deux masses musculaires du mollet, appelées jumeaux, et dont la fonction est l'extension de la cheville. C'est pourquoi les muscles du mollet sont indispensables à la marche. En cas de crampe, pensez à votre do in. Cette manœuvre stimule le méridien vessie (V), c'est-à-dire la fonction d'élimination.

Une notion à ne pas oublier :

Il faut ajuster la force des pressions que vous exercez. La meilleure façon de procéder reste de porter le poids du corps vers l'avant sur vos mains quand vous expirez et de soulager le poids du corps vers l'arrière en dégageant vos mains sur l'inspiration. Le geste et le souffle sont alors en phase, le souffle ajuste le geste. Si votre sensibilité est exacerbée aujourd'hui, réduisez l'intensité de votre appui. Restez à l'écoute du corps.



Pouce après pouce

La membrane interosseuse :

Calez l'avant-bras gauche en dedans du genou gauche. Cassez le poignet pour poser les doigts de la main gauche sur la crête du tibia gauche et le pouce sur la base de la pyramide que forme l'os tibial. Il s'agit de délimiter l'os du tibia, de le séparer des muscles qui l'entourent, en descendant tout le long de la jambe jusqu'à la cheville. Pour remonter vers le genou, effectuez la manœuvre : « séparer les muscles du mollet. » (Cf. dessin p. 84)



La membrane interosseuse

- Effet : stimule la circulation générale du membre inférieur ; car à l'intérieur de cette membrane qui relie les deux os de la jambe le tibia et le péroné, passe tout le système vasculaire du membre inférieur : artères, veines et lymphatiques.

Lisser la cheville avec l'écart de la main :

Remontez en lissant la partie externe de la cheville et de la jambe avec l'espace situé entre le pouce et l'index gauches grands ouverts. Répétez ces deux manœuvres trois fois.



Lisser la cheville

- Effet : stimule la circulation veineuse du membre inférieur par appui-lissé sur la veine saphène externe, le tracé bleuté dont vous pouvez observer le passage en arrière de la malléole externe.

« Malléole » est le nom donné aux extrémités inférieures des os de la jambe. Nous avons à la cheville deux malléoles : l'une externe, celle du péroné, et l'autre interne, celle du tibia. Elles sont très sensibles aux chocs du fait des passages veineux de la saphène interne (en avant de la malléole interne) et de la saphène externe (en arrière de la malléole externe).

La sublime indifférence :

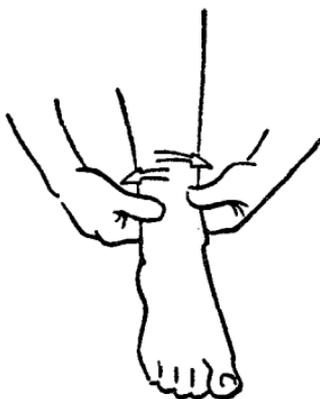
Dernière manœuvre pour « creuser » la membrane interosseuse. Crochetez avec votre pouce gauche l'arête interne du tibia gauche, à ses deux tiers inférieurs. Séparez l'os de la masse musculaire. Vous trouvez un point exquis appelé d'ailleurs la « sublime indifférence » du fait... de sa sensibilité douloureuse.

- Effet : stimule le trajet du méridien rein (R) et estomac (E).
À utiliser en cas de crampe dans le mollet.

Les bracelets de la cheville :

Placez vos deux pouces horizontalement au-dessus des malléoles et étirez la peau. Dessinez ainsi trois bracelets au-dessus des malléoles, puis trois bracelets en dessous.

- Effet : affine la cheville et stimule les points réflexes pour le système uro-génital.



Les bracelets

Les rotations de cheville :

Gardez votre pied gauche posé au sol et calez votre genou gauche dans votre coude gauche. Enfin, décollez le pied gauche et dessinez dans l'espace de belles rotations de cheville : trois rotations dans un sens, puis trois dans l'autre sens... Essayez de dessiner des cercles réguliers plutôt que des « œufs malades » !

- Effet : échauffe les muscles de la cheville et du pied.

Le tendon d'Achille :

Dans la même position (le genou calé dans le coude et le pied décollé du sol), pincez le tendon d'Achille entre le pouce et l'index droits, là où le tendon est le plus mince...



Le tendon d'Achille

- Effet : si le tendon est douloureux, ce peut être le signe d'un état de toxémie générale, c'est-à-dire d'intoxication de l'organisme. La mise à la diète est alors impérative.

Note à propos du tendon d'Achille :

Les accidents de rupture du tendon d'Achille sont assez fréquents du fait de sa constitution en fibres tendineuses qui sont moins extensibles que les fibres musculaires. C'est pourquoi un étirement intempestif d'un tendon non échauffé entraîne des microlésions, des microtraumatismes qui fragilisent le tendon jusqu'à le déchirer, partiellement ou en totalité. Par conséquent, n'oubliez jamais d'échauffer vos tendons d'Achille ! Par exemple, en sautillant sur place d'un pied sur l'autre, ou bien, les deux mains en appui sur un arbre, poussez vos talons alternativement dans le sol et de plus en plus loin de l'arbre.

Le pied gauche

L'éventail :

Votre pied gauche repose au sol par le talon. Placez vos deux pouces sur le dessus et vos doigts sous le pied. Lissez l'avant-pied en l'étirant en éventail avec les pouces tandis que les doigts restent calés sous le pied. Appuyez bien, c'est une zone réflexe pour le muscle diaphragme* qui est le principal muscle de l'inspiration.



L'éventail

- Effet : stimule le muscle diaphragme.

Les castagnettes :

Même position de départ que pour la manœuvre précédente mais cette fois les pouces restent fixes sur le dessus du pied et ce sont les doigts qui étirent la voûte plantaire. Quand les mains sont bien placées, les doigts claquent sur les côtés, comme des castagnettes...



Les castagnettes

- Effet : échauffe la voûte plantaire.

Le piano des orteils :

Attrapez le gros orteil gauche avec le pouce et l'index de la main droite et le deuxième orteil gauche avec le pouce et l'index de la main gauche. Déplacez ces deux orteils alternativement, en avant, en arrière et sur les côtés opposés, de façon rythmée. Prononcez à voix haute : « Avant-arrière-côtés ». Passez ensuite aux deux orteils suivants. Au début de votre entraînement, cet exercice pourra vous sembler ardu mais persistez et vous pourrez bientôt profiter pleinement de vos orteils. Ils sont une réserve de points réflexes et de passages de méridiens d'acupuncture importants (que vous découvrirez en consultant la carte réflexologique des voûtes plantaires p. 76).



Le piano

- Effet : délie les articulations métacarpo-phalangiennes et stimule le trajet des méridiens qui passent au niveau des orteils.

Le ramonage des espaces interorteils :

Arrivé au petit orteil, glissez l'index gauche dans l'espace entre les cinquième et quatrième orteils et « ramenez-le » en déplaçant l'index de droite et de gauche... jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur se dégage.

- Effet : stimule le méridien vessie.

Faites de même entre les quatrième et troisième orteils.

- Effet : stimule le méridien vésicule biliaire.

Travaillez avec l'index droit entre les troisième et deuxième orteils.

- Effet : stimule le méridien estomac.

Enfin, travaillez le dernier espace – entre les deuxième et premier orteils – avec l'index droit également.

- Effet : stimule les méridiens foie et rate.

La voûte plantaire :

Retournez la voûte plantaire vers vous et creusez-la avec les pouces, à la recherche de zones plus sensibles sur lesquelles vous devez insister davantage.

- Effet : stimule la « semelle plantaire » qui possède une véritable cartographie dont vous avez une interprétation (*cf.* p. 76). Amusez-vous d'abord à déterminer les zones les plus sensibles avant d'aller rechercher leurs correspondances !

Le bord interne du pied :

Pouce après pouce, remontez depuis le talon jusqu'au gros orteil, le long du bord interne du pied, qui correspond à la colonne vertébrale. Le talon correspond à la région lombo-sacro-coccygienne et le gros orteil à la région cervico-crânienne.

Lissez la voûte plantaire avec les jointures :

Pliez les doigts de la main droite dans la paume de la main et le pouce sur les doigts. Lissez la voûte plantaire depuis les orteils jusqu'au talon, sans forcer, toujours avec tendresse. Pour être plus efficace à moindre effort, attrapez votre poignet droit avec votre main gauche et guidez le geste. Vous creusez ainsi plus profondément la voûte plantaire.

- Effet : stimule l'ensemble des points réflexes de la plante du pied.

La pince à sucre :

Comme vous avez procédé pour les mains, avec une pince à sucre formée par le pouce, l'index et le majeur, attrapez le gros orteil du pied gauche à sa base et tournez-le dans un sens, puis dans l'autre. Étirez-le ensuite dans son axe. Réalisez les mêmes manœuvres pour chaque orteil.

- Effet : délie chaque orteil et stimule chaque méridien correspondant.

Le beau mariage :

Placez la paume de votre main droite sur la voûte plantaire de votre pied gauche et mariez vos doigts avec vos orteils, en commençant par le gros orteil, c'est plus facile. Ne forcez pas ; restez patient et persévérant, à votre prochain entraînement ce sera moins difficile. En attendant, quel « beau mariage » !



Le beau mariage

- Effet : assouplit les espaces interorteils.

Flexion des doigts sur les orteils :

Si vous avez pu réaliser la manœuvre précédente, fléchissez et étendez alternativement vos orteils sur vos doigts, puis vos doigts sur vos orteils.

- Effet : assouplit plus profondément les orteils et achève de les réchauffer.

Dénouer les doigts des orteils :

Libérez-vous du « beau mariage » en étirant les orteils dans leur axe.

- Effet : soulage les articulations des phalanges qui sont comprimées dans les chaussures et délie les orteils. Vous rendez ainsi la base sur laquelle vous reposez plus solide, plus stable, et c'est votre équilibre général qui s'en trouve renforcé.

La stimulation de la circulation veineuse :

Replacez le pouce droit dans la paume de la main droite, les doigts sur le pouce et, avec le côté du petit doigt, pour profiter du petit « coussin protecteur » qu'il forme, tapotez doucement autour de la malléole interne, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Circulation veineuse

- Effet : stimule la circulation veineuse.

La stimulation de la circulation générale :

Avec le plat de la main droite, donnez à la voûte plantaire gauche des « claques amicales ». Achevez votre geste dans l'espace et non sur la voûte plantaire, il ne faut pas la brutaliser.



Circulation générale

- Effet : stimule la circulation générale.

Rappel :

Relaxez bien tout ce qui ne travaille pas et vérifiez la détente abdominale. Il ne faudrait jamais oublier que le sourire détend les voies aériennes respiratoires supérieures (la gorge, le pharynx et le larynx). C'est pourquoi le sourire est le garant d'une pratique détendue.

Allonger la jambe gauche grâce aux orteils :

Pliez votre genou pour poser votre pied à plat au sol, le talon proche de votre bassin ; et pour allonger votre jambe, utilisez vos orteils : pliez vos orteils et allongez-les : sans décoller votre talon du sol, vous faites progresser votre pied vers l'avant.

Quand vous ne pouvez plus avancer le pied, soulevez vos orteils, et « cheville flexe » (la pointe du pied remontée vers le bout de votre nez), vous poussez le talon dans le sol vers l'avant pour allonger le genou dans son axe.

- Effet : protège les ménisques intra-articulaires du genou en facilitant l'allongement du genou dans son axe et renforce les muscles du pied.

Le talon :

Allongez vos deux jambes en avant. Calez vos deux mains au sol, en arrière du bassin, les coudes tendus. C'est la posture du « grand soupir ». Dans cette position, tapotez le pourtour du talon sur le sol.

- Effet : favorise la formation osseuse et prévient les hémorroïdes.

Observation des sensations :

Seul le membre inférieur gauche a été travaillé. Fermez vos yeux pour « observer de l'intérieur » sa chaleur, sa présence, sa légèreté, son volume. Ces différents paramètres, spécifiques à chacun, mettent en évidence la différence avec le membre inférieur droit qui n'a pas encore été sollicité.

Comparaison entre les deux membres inférieurs :

Sans ouvrir les yeux, soulevez une jambe... Reposez-la. Soulevez l'autre jambe, reposez-la... Attention, cette expérience ne se fait qu'une seule fois! Appréciez à nouveau la différence entre les deux membres inférieurs.

Les critères d'observation sont propres à chacun ; l'important est de prêter attention à toute modification, quelle qu'elle soit. Avec l'entraînement, les sensations s'affinent... C'est un peu comme lorsque vous cherchez des fruits dans un arbre ou des champignons. Au début, vous ne voyez rien et, peu à peu, vous les découvrez, et c'est bien ce qui relance votre intérêt!

Le membre inférieur droit

Prenez le temps de bien vous installer, puis reprenez le même enchaînement pour travailler le côté droit.

Tapotements sur les quatre faces de la cuisse droite :

Replacez chaque pouce dans chaque paume, les doigts sur les pouces. Tapotez la cuisse droite, de la hanche au genou sans le dépasser, de haut en bas et de bas en haut, trois fois.

- Effet : stimule la fonction qui correspond au méridien de chaque face de la cuisse. (Cf. dessin p. 78) :

- la *face antérieure* (l'avant) correspond au canal de l'énergie estomac (E). Pour retenir cette relation, pensez aux Tyroliens qui se tapent les cuisses en buvant leur bière : c'est sans doute pour mieux la faire passer dans leur estomac !

- la *face externe* correspond à la vésicule biliaire (VB) ;

- la *face interne* correspond au canal de l'énergie : foie (F), rate et rein (R) ;

- la *face postérieure* (soulevez le genou droit) correspond au canal de l'énergie : vessie (V).

Trait-tiré pour la « culotte de cheval » :

Votre jambe droite est allongée. Fermez votre poing droit, le pouce plié sur les doigts. Posez votre poing sur la face externe de la cuisse et tracez, surtout vous, mesdames, un trajet appuyé sur le méridien de la vésicule biliaire, du haut de la cuisse jusqu'au genou.

- Effet : draine la « culotte de cheval ».

Le genou droit

L'éventail :

Placez la pulpe des doigts sous le genou droit et les pouces sur le dessus du genou, de part et d'autre de la rotule. Ouvrez les mains pour étirer l'arrière du genou (le creux poplité) ; les doigts partent en éventail de chaque côté, tandis que les pouces restent calés sur le dessus du genou.

- Effet : favorise la circulation dans tout le membre inférieur.

Le trombone :

Croisez vos deux pouces horizontalement l'un au-dessus de l'autre comme pour dessiner les contours d'un trombone. D'abord en dessous de la rotule à trois reprises, puis au-dessus, trois fois également. (Cf. dessin p. 81.)

- Effet : assouplit les tissus d'attache de la rotule.

Oui et non sur le tendon quadricipital :

Avec votre pouce et votre index droits repliés, agrippez le tendon quadricipital, ou plutôt la masse graisseuse qui le protège, situé au-dessus de la rotule. Essayez de le « décoller » en le déplaçant de haut en bas et de bas en haut, comme pour dire « oui-oui ». Puis de droite et de gauche, comme pour dire « non-non ». Si vous êtes bien relâché, vous pouvez voir tout le membre inférieur droit bouger, entraîné par le mouvement. (Cf. dessin p. 82.)

Même manœuvre pour le tendon rotulien qui arrime la rotule au tibia.

- Effet : maintient la souplesse des attaches du genou.

Le point San Li de jambe :

Placez votre main gauche horizontalement sous la rotule, de façon que l'index soit placé juste sous la pointe de la rotule. Au niveau de l'annulaire gauche, placez votre pouce droit et exercez trois pressions. Synchronisez votre geste sur votre souffle : à l'expiration posez le poids de votre corps sur votre pouce et à l'inspiration soulagez-le. (Cf. dessin p. 83.)

- Effet : stimule le point des trois kilomètres ou San Li de jambe pour harmoniser l'énergie de la partie basse du corps.

Le mollet et la cheville droits

Séparer les muscles du mollet et plonger sur le tibia :

Pliez le genou droit et posez le pied droit sur le tapis. Avec le bout des doigts des deux mains jointes par leur dos, lissez et creusez l'arrière du mollet en son milieu, de bas en haut, comme pour séparer les muscles du mollet. Pour redescendre vers la cheville, les mains posées à plat repassent en avant et lissent le dessus du tibia en plongeant vers la cheville. Répétez ces deux manœuvres trois fois. (Cf. dessins p. 84.)

Les huit pressions pouce après pouce :

Dans la même position (genou droit plié), placez les deux pouces l'un sur l'autre, en haut du mollet et descendez sur huit pressions environ, de façon pneumatique. Chaque pression se place sur l'expiration, tandis que les pouces se déplacent sur l'inspiration. Vous descendez ainsi jusqu'au tendon d'Achille. Remontez en lissant l'arrière du mollet avec le bout des doigts. Répétez ces deux manœuvres trois fois. (Cf. dessin p. 85.)

- Effet : sépare plus profondément les muscles du mollet et stimule le méridien vessie (V) chargé d'équilibrer la fonction d'élimination.

La membrane interosseuse et le lissage de la cheville :

À la troisième remontée sur le genou, calez l'avant-bras droit en dedans du genou droit. Cassez le poignet droit pour poser les doigts de la main droite sur la crête du tibia droit et le pouce à la base de la pyramide formée par l'os tibial. Il s'agit de délimiter l'os du tibia, de le séparer des muscles qui l'entourent, en descendant le long de la jambe jusqu'à la cheville. Remontez en lissant la partie externe de la cheville et de la jambe, avec le côté de la main situé entre le pouce et l'index droits grands ouverts, c'est-à-dire l'écart de la main. Répétez ces deux dernières manœuvres trois fois. (Cf. dessins p. 86 et p. 87.)

- Effet de la manœuvre sur la membrane interosseuse : stimule la circulation générale du membre inférieur.
- Effet de la manœuvre sur la cheville : stimule la circulation veineuse du membre inférieur.

La sublime indifférence :

Au troisième trajet pour creuser la membrane interosseuse, arrêtez-vous aux deux tiers inférieurs du tibia droit et agrippez sa crête interne avec le pouce. Vous trouvez un point exquis appelé la « sublime indifférence » du fait de sa sensibilité douloureuse.

- Effet : stimule le méridien rein et estomac. Cette manœuvre est par ailleurs efficace en cas de crampe au mollet.

La cheville :

Gardez le pied posé au sol. Lissez maintenant la cheville droite avec l'écart pouce-index de la main droite puis le côté de la malléole externe (la malléole externe est l'os du bas de la cheville, du côté extérieur).

- Effet : stimule la circulation veineuse.

Les bracelets de la cheville :

Dans la même position, placez vos deux pouces horizontalement au-dessus des malléoles. Étirez la peau comme si vous vouliez dessiner des bracelets. Dessinez-en trois au-dessus des malléoles, puis trois autres en dessous. (Cf. dessin p. 88.)

- Effet : affine la cheville et stimule ses points réflexes en relation avec le système génito-urinaire.

Les rotations de cheville :

Gardez votre pied droit posé au sol puis calez votre genou droit dans le coude droit. Décollez votre pied droit du sol et dessinez dans l'espace de belles rotations de cheville, trois dans un sens puis trois dans l'autre sens. Essayez de dessiner des cercles réguliers.

- Effet : échauffe les muscles de la cheville et du pied.

Le tendon d'Achille :

Dans la même position (le genou droit calé dans le coude droit et le pied droit décollé du sol), pincez le tendon d'Achille, à son point le plus mince, entre le pouce et l'index gauches. (Cf. dessin p. 89.)

- Effet : une douleur lors de cette manœuvre est le signe d'une intoxication générale de votre organisme. Dans ce cas, diète obligatoire!

Le pied droit

L'éventail :

Le pied droit repose au sol par le talon. Placez vos pouces sur le dessus et vos doigts au-dessous du pied. Lissez l'avant-pied en l'étirant en éventail avec les pouces, tandis que les doigts restent calés sous le pied. Appuyez bien, c'est une zone réflexe pour le muscle diaphragme, principal muscle de l'inspiration. (Cf. dessin p. 90.)

- Effet : stimule le muscle diaphragme.

Les castagnettes :

Dans la même position (le pied droit repose au sol par son talon, les pouces sur le dessus du pied droit et les doigts sur la voûte plantaire), étirez la voûte plantaire avec les doigts. Cette fois, les pouces restent fixes sur le dessus du pied et ce sont les doigts qui travaillent. Quand les mains sont bien placées, les doigts claquent sur les côtés, comme des castagnettes. (Cf. dessin p. 91.)

- Effet : chauffe la voûte plantaire.

Le piano des orteils :

Attrapez le gros orteil droit avec le pouce et l'index de la main gauche et le deuxième orteil avec la main droite. Déplacez ces deux orteils alternativement en avant, en arrière et sur les côtés opposés. Procédez de façon rythmée : avant-arrière-côtés. Passez ensuite aux deux orteils suivants. (Cf. dessin p. 91.)

- Effet : délie les articulations métacarpo-phalangiennes et stimule le passage des méridiens qui correspondent aux orteils mobilisés.

Le ramonage des espaces interorteils :

Arrivé au petit orteil, glissez l'index droit dans l'espace entre les cinquième et quatrième orteils et « ramenez-le » jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur se dégage.

- Effet : stimule le méridien vessie.

Effectuez la même manœuvre entre les quatrième et troisième orteils pour stimuler la vésicule biliaire.

Pour les deux derniers espaces, travaillez avec l'index gauche : entre les troisième et deuxième orteils pour stimuler l'estomac, et entre les deuxième et premier orteils pour stimuler le foie et la rate.

La voûte plantaire :

Retournez la voûte plantaire droite vers vous et creusez-la avec les pouces, à la recherche de zones plus sensibles sur lesquelles vous devez insister davantage. (Cf. dessin p. 76.)

- Effet : stimule la « semelle plantaire » dont la cartographie réflexe est très riche.

Le bord interne du pied :

Pouce après pouce, remontez depuis le talon jusqu'au gros orteil, le long du bord interne du pied qui correspond à la colonne vertébrale. Le talon correspond au coccyx, le gros orteil, à la tête.

Lisser la voûte plantaire avec les jointures :

Fermez le poing gauche, le pouce plié sur les doigts, et lissez la voûte plantaire droite depuis les orteils vers le talon cette fois, tout simplement parce que c'est plus facile ! Pour être plus effi-

cace à moindre effort, attrapez votre poignet gauche avec la main droite et guidez le geste.

- Effet : stimule l'ensemble des points réflexes de la plante du pied.

La pince à sucre :

Comme vous avez procédé pour la main, avec une pince à sucre formée par le pouce, l'index et le majeur gauches, attrapez le gros orteil droit à sa base, tournez-le dans un sens, puis dans l'autre. Étirez-le dans son axe. Procédez de la même façon pour chaque orteil, auquel est attribué un méridien d'énergie. (Cf. dessin p. 76.)

- Effet : délie chaque orteil.

Le beau mariage :

Placez la paume de votre main gauche sur la voûte plantaire de votre pied droit et mariez vos doigts avec vos orteils : un doigt avec un orteil, etc. Pour plus de commodité, commencez par le gros orteil. Quelle que soit votre difficulté, ne forcez jamais. (Cf. dessin p. 94.)

- Effet : assouplit les espaces interorteils et les articulations entre les orteils et les métatarsiens.

Flexion des doigts sur les orteils :

Si vous avez pu réaliser la manœuvre précédente, fléchissez et étendez alternativement vos orteils sur vos doigts puis vos doigts sur vos orteils.

- Effet : assouplit les orteils et renforce leurs muscles.

Dénouer les doigts des orteils :

Libérez-vous du « beau mariage » en étirant les orteils dans leur axe.

- Effet : soulage les articulations et les phalanges des orteils, trop souvent comprimées dans les chaussures.

Stimulation de la circulation veineuse :

Remplacez le pouce gauche dans la paume de la main gauche et les doigts sur le pouce. Avec le côté du petit doigt, pour profiter du petit « coussin protecteur » qu'il forme, tapotez doucement autour de la malléole interne, dans le sens des aiguilles d'une montre. (Cf. dessin p. 95.)

- Effet : stimule la circulation veineuse.

Stimulation de la circulation générale :

Avec le plat de la main gauche, donnez à la voûte plantaire droite des claques amicales. N'arrêtez pas votre geste sur la voûte plantaire mais laissez-le s'achever dans l'espace. (Cf. dessin p. 96.)

- Effet : stimule la circulation générale.

À ce moment de votre pratique, vérifiez que tout ce qui ne travaille pas reste relaxé. Surveillez également la respiration abdominale, sans oublier le sourire !

Le talon :

Allongez vos deux jambes en avant. Calez vos deux mains en arrière du bassin ; les coudes sont tendus, c'est la posture du « grand soupir ». Dans cette position, tapotez au sol tout le pourtour du talon droit.

- Effet : favorise la formation osseuse et prévient les hémorroïdes.

Observation des sensations :

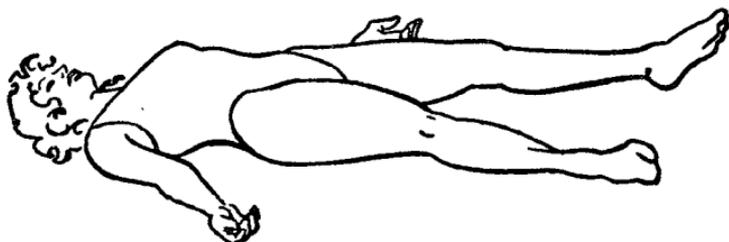
Fermez vos yeux pour observer « de l'intérieur » la réponse de votre corps.

- Effet : permet d'apprécier les différentes sensations qui résultent de la pratique, de potentialiser la régulation de la circulation sanguine et énergétique.

Alonger la jambe droite grâce aux orteils :

La détente :

En profitant d'une belle expiration, glissez-vous à plat dos. Laissez les soupirs s'échapper de la cage thoracique... Appréciez la qualité de la sensation générale. Tout le corps est présent, chaque pore de la peau respire...



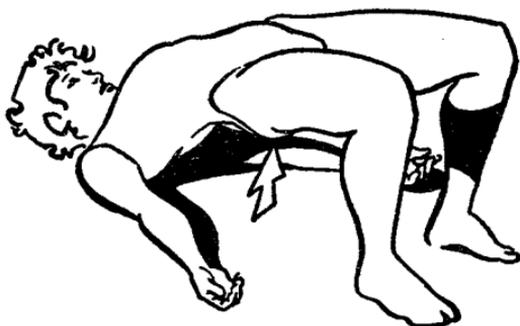
La détente

- Effet : favorise la prise de la conscience du corps dans sa globalité, de la pointe des cheveux aux orteils.

Une contre-pose :

Repliez les deux genoux, l'un après l'autre, de façon que ce soient les muscles des cuisses qui travaillent et non ceux de la région lombaire déjà trop souvent fragilisée. Calez vos pieds à

plat, écartés de la largeur du bassin. Vous pouvez poser les mains sur les basses côtes pour « sentir » la respiration profonde.



Le demi-pont

Sur une inspiration par le nez et en laissant le ventre se gonfler, levez le bassin. En fin d'inspiration, le bassin est monté, vérifiez la détente de l'abdomen.

À l'expiration, toujours par le nez mais en rentrant le ventre, reposez le bassin au sol. Essayez de dérouler le dos vertèbre par vertèbre, pour poser le bassin en dernier. Ainsi, le dos est mieux étiré. Gardez la nuque allongée au sol, la tête dans son axe et les pieds étalés.

- Effet : cet exercice de levée du bassin est une contre-pose* destinée à effacer les tensions apparues dans le dos pendant la station assise prolongée à laquelle vous n'êtes peut-être pas préparé.

Le berceau :

Ramenez ensuite les genoux, toujours l'un après l'autre, sur la poitrine. Bercez-vous doucement de part et d'autre de votre colonne vertébrale. Laissez rouler votre tête avec le reste du corps. Les bercements sont peu amples, il ne faut pas vous déséquilibrer et perdre l'effet de détente de cette manœuvre.

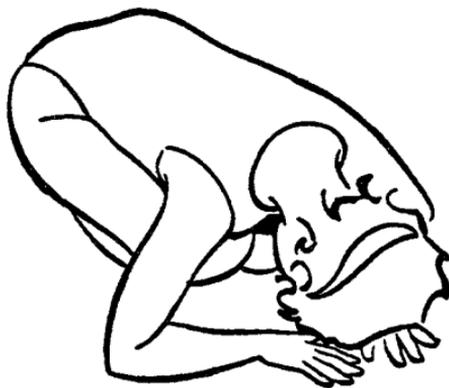


Le berceau

Le salut au Soleil :

Enfin, revenez vous asseoir. Roulez un peu plus sur le côté et passez à genoux assis sur les talons, en seiza (« posture du diamant ») ou en tailleur. L'important est que vous soyez à l'aise pour le salut au Soleil levant : les deux mains à plat au sol devant vous, réunissez vos index et vos pouces pour former un losange. Inspirez tranquillement. Puis, en expirant, allez poser votre front au sol dans le losange formé par vos mains réunies.

Bonne journée!



Le salut au Soleil

- Effet : le salut au Soleil achève votre pratique et vous permet de remercier Dame Nature pour la journée qui commence.

Le fin mot de l'enchaînement...

Vous commencez votre apprentissage? Il vous faut de la patience et de la persévérance, allez à votre rythme pour assimiler l'enchaînement de base. Vous accélérerez progressivement votre pratique et ne répéterez plus que deux fois, puis une seule fois chaque manœuvre. Votre sensation s'affinant, ce qui vous semblait impossible deviendra bientôt tout à fait simple et évident.

N'oubliez pas que le do in est avant tout un jeu. Faites-en donc profiter vos amis et vos enfants, partagez avec eux la prise de conscience du corps.

Et maintenant, À VOUS DE JOUER!

À propos, le plus important, en fin de compte, c'est bien de... répéter l'enchaînement de base.

CHAPITRE 3

ENRICHISSEZ VOTRE ENCHAÎNEMENT DE BASE

Nouvelles manœuvres à intégrer dans votre pratique

Si vous avez bien assimilé l'enchaînement de base, essayez d'y intégrer quelques nouvelles manœuvres. Vous aurez ainsi un plus grand choix pour optimiser votre pratique du do in.

Rappel de l'intérêt d'une position assise correcte

Placez-vous en seiza ou toute autre position assise confortable. Le dos doit être droit pour que l'équilibre de la posture ne nécessite qu'une tonicité musculaire modérée. Ainsi, votre dos fatigue peu et vous économisez vos muscles dorsaux. Au contraire, quand vous laissez le dos s'arrondir, vous êtes en déséquilibre et les muscles de l'abdomen doivent se contracter pour vous empêcher de rouler en arrière. Chaque fois que vous vous relevez de cette position arrière, non seulement vous êtes fatigué, car vous n'avez pas bénéficié d'une respiration efficace, et vous sentez une gêne dorso-lombaire qui résulte du déséquilibre des tensions musculaires, abdominales (avant) et dorsales (arrière), variables selon votre corpulence, votre morphologie, la tonicité et le niveau d'usure des articulations vertébrales. En conclusion : vive le dos droit !

I. La tête

Pour l'ensemble des manœuvres suivantes, utilisez au choix votre main droite ou votre main gauche.

L'os hyoïde (la « pomme d'Adam ») :

Attrapez délicatement votre pomme d'Adam entre le pouce et l'index et poussez-la doucement de droite et de gauche.

- Effet : mobilise l'os hyoïde, dont la liberté est essentielle pour assurer la déglutition et la phonation.

Le menton :

Appuyez le menton sur la paume et faites tourner votre main trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre.

Le bout du nez :

Appuyez le bout de votre nez sur la paume de la main. À nouveau, tournez la main trois fois dans un sens puis trois fois dans l'autre sens.

- Effet : ces deux manœuvres équilibrent la température interne du corps.

Les sinus maxillaires :

Ils sont situés de part et d'autre du nez, au bord inférieur des orbites. Glissez les index tendus de chaque côté du nez, depuis la racine jusqu'aux narines. Répétez ce geste trois fois.

- Effet : favorise le drainage des sinus maxillaires.

Les sinus frontaux :

Ils sont situés en arrière et au-dessus des sourcils. Pincez la racine du nez avec le pouce et l'index et laissez tomber le poids de votre tête sur ces deux doigts. Répétez cette manœuvre au moins trois fois, en synchronisant toujours le geste sur votre respiration.

- Effet : prévient les encombrements de la sphère nasale.

Le cuir chevelu :

Placez vos mains à plat sur la tête et faites bouger le cuir chevelu d'avant en arrière et sur les côtés, comme pour ajuster un chapeau sur votre tête. Procédez ainsi sur l'ensemble du cuir chevelu.

- Effet : améliore la qualité du cuir chevelu.

« Splotcher » les paupières :

Pincez délicatement les paupières entre pouce et index, de chaque côté en même temps, comme pour les décoller. Essayez de trouver l'endroit de la paupière qui se décolle le mieux. Quand vous avez localisé cet endroit, cela fait un petit bruit du style : « splotch, splotch »...

- Effet : favorise l'élimination rénale par la stimulation de cette zone réflexe.

Le troisième œil :

Placez votre index sous votre majeur, faites trois pressions douces entre les deux sourcils.

- Effet : ce point correspond à un centre énergétique important situé sur la suture métopique qui relie les deux parties du

front. Cette suture ne fusionne pas toujours à l'âge adulte. Vos pressions douces et pneumatiques favorisent l'irrigation de ces tissus à la manière d'une pompe.

Les muscles oculaires :

Gardez vos yeux fermés, vos mâchoires relâchées et la tête droite, le dos étiré en hauteur, grandi.

Derrière vos paupières fermées, quand vous avez envie d'inspirer, dirigez votre regard vers le ciel et quand vous avez envie d'expirer, regarder vers le sol, trois fois...

Puis regardez à droite sur le temps de l'inspiration et à gauche sur le temps de l'expiration, trois fois.

Enfin, sur l'inspiration, décrivez un grand arc de cercle de la droite vers la gauche au-dessus de l'horizontale, et quand vous expirez, repassez de la gauche vers la droite, trois fois...

Même chose en arc de cercle au-dessous de l'horizontale, trois fois.

Et pour vérifier la détente de vos yeux, revenez au centre en détente et guidez la respiration dans la région des yeux...

Vous prendrez alors une belle bouffée d'air pour, sur le temps de l'expiration suivante, ouvrir les yeux et vous laisser voir l'image du premier plan qui s'offre à votre regard...

Refermez vos yeux et recommencez sur l'expiration suivante sur un plan à l'infini...

- Effet : détend la musculature oculaire trop souvent sollicitée sur la même distance : lectures trop longues, écrans à la même distance...

La lèvre supérieure :

Saisissez doucement la peau située entre le nez et la lèvre supérieure, entre le pouce et l'index, tordez-la sans forcer, de droite et de gauche, trois fois.

- Effet : stimule le passage énergétique du méridien conception qui équilibre le système uro-génital.

II. Les membres supérieurs

L'épaule gauche

Percussions sur le trapèze gauche :

Après avoir lissé le galbe de l'épaule gauche avec la paume de votre main droite, placez le pouce droit dans sa paume et repliez les doigts dessus. Exercez quelques percussions en plein milieu du muscle trapèze gauche.

- Effet : chauffe le muscle trapèze et le prépare à la manœuvre « en plein milieu du trapèze ».

Même protocole pour l'épaule droite, mais avec le poing gauche.

La clavicule gauche :

Placez votre pouce droit à l'horizontale sous le bord inférieur de votre clavicule gauche. Les autres doigts prennent appui sur le galbe de votre épaule gauche. Exercez trois pressions sous la clavicule, comme pour la soulever.

- Effet : stimule le trajet du méridien poumon (P). Cette pression est efficace en cas de point de côté.

Même protocole de mise en place du pouce gauche pour travailler la clavicule droite.

Les poignets

La posture adéquate est bien sûr le seiza mais vous pouvez en choisir une autre. L'essentiel reste d'être à l'aise.

Aller-retour sur les poignets :

Les deux mains sont à plat au sol, doigts vers l'avant, les talons de mains devant les genoux, plus ou moins loin, sans forcer. Sur l'expiration, déplacez le poids du corps vers l'avant, rappelez-vous qu'il faut aplatir le ventre et abaisser les côtes. Gardez les coudes tendus pour que l'étirement se fasse bien au niveau des poignets.

Sur l'inspiration, laissez votre ventre se gonfler en détente. Revenez poser le bassin sur les talons. Répétez l'exercice en le synchronisant sur cinq respirations profondes, guidées.

- Effet : étire progressivement les poignets.

Appui sur les jointures :

En suivant toujours la respiration, décollez maintenant les talons de mains du tapis. L'appui se fait donc sur les doigts. Effectuez à nouveau au moins cinq respirations.

- Effet : assouplit les articulations entre la paume de la main et les doigts (les métacarpo-phalangiennes, appelées aussi les jointures) et renforce la tonicité et la force des poignets.

360 degrés :

Posez votre main gauche devant vous. Saisissez-la avec la main droite et tournez-la comme pour la visser. Les doigts tournent vers vos genoux. Puis dévissez-la dans l'autre sens. La paume de la main gauche reste au sol pendant l'exercice. Quand les poignets sont déliés, la main parcourt 360 degrés. Répétez ce « verrouillage-déverrouillage » plusieurs fois avant de changer de main.

- Effet : mobilise le poignet et l'avant-bras de façon très efficace.

360 degrés à la verticale :

Pliez les coudes et placez la main gauche à la verticale, les doigts bien tendus vers le plafond. Agrippez votre poignet gauche avec votre main droite et vissez-le dans le sens des aiguilles d'une montre. Veillez à garder la main verticale. Dévissez-le ensuite. Avec un peu d'entraînement en douceur, vous pourrez aller jusqu'à 360 degrés. Après plusieurs tentatives progressivement plus hardies, effectuez le même protocole pour la main droite.

- Effet : essore la membrane interosseuse située entre les deux os de l'avant-bras, le radius et le cubitus. Le radius est situé du côté du pouce ; pour vous en souvenir, pensez que les « radis poussent ». C'est entre les fibres de cette membrane que passent les systèmes vasculaire et nerveux de l'avant-bras et de la main. Une tension à ce niveau peut freiner la nutrition tissulaire. Des tensions musculaires peuvent alors apparaître, puis des douleurs... Quand vous essorez l'avant-bras, vous favorisez la mobilité articulaire du coude et du poignet et assurez la vascularisation de leurs tissus.

Les doigts

Une autre façon de travailler le « grand écart » des doigts :

Reposez les mains à plat sur le tapis devant vous, doigts dirigés en avant. Repliez les index sous vos paumes. Placez le poids du corps sur vos doigts, une seule fois, en douceur et sans rebond. Puis repliez à leur tour les majeurs, les annulaires et les auriculaires. Quand tous les doigts sont repliés sous les paumes, dépliez-les en avant avec la même attention, la même élasticité.

- Effet : assouplit les articulations métacarpo-phalangiennes.

Le point du quatrième espace :

Crochetez avec le pouce et l'index droits le quatrième espace intermétacarpien gauche, c'est-à-dire l'espace situé entre les os longs de la paume de la main, entre les quatrième et cinquième doigts.

- Effet : stimule la circulation du sang.

Le point des croque-morts :

Entre pouce et index droits, pincez de part et d'autre de la lunule* de votre petit doigt gauche. Essayez d'écouter battre votre cœur et de « pincer » le doigt au même rythme.

- Effet : autrefois, c'est ainsi que les croque-morts testaient une dernière fois leur client... Aujourd'hui, vous pouvez utiliser cette méthode pour réveiller une personne tombée en syncope, de préférence à un verre d'eau ou aux « sels de ces dames ».

Les coudes

Le grand X :

Tendez les deux membres supérieurs devant vous. Passez vos avant-bras l'un au-dessus de l'autre et attrapez vos mains en croisant les doigts. Ramenez les poings vers vous, éventuellement vers le plafond ; les plus souples continuent à passer leurs poings vers l'avant. Revenez à la position initiale sans délier vos doigts. Répétez cette manœuvre trois fois, à votre mesure, sans forcer.

Après trois tentatives, changez le croisement des avant-bras. Le petit doigt qui se trouvait sur le dessus passe au-dessous. Refaites le même exercice avec toujours la même indulgence.

Il y aura sûrement un côté plus facile que l'autre. Observez ensuite les sensations qui persistent. C'est l'ensemble des articulations des membres supérieurs qui sont échauffées.



Le grand X

- Effet : assouplit les épaules, les coudes, les poignets et les articulations des doigts.

Essayez maintenant de réaliser le même exercice mais dans votre dos. Ne vous inquiétez pas si vous n'y parvenez pas au premier essai!

Les omoplates et les épaules

Enchaînez les deux manœuvres suivantes.

Comment « décoller » l'omoplate gauche :

Laissez tomber votre bras droit vers le sol. Pour passer la main dans le dos, pliez le coude droit et glissez le tranchant de la main sous l'omoplate gauche. Au besoin, aidez-vous de la main gauche pour attirer délicatement le coude droit vers l'omoplate. Essayez de la décoller.

En tirant le coude davantage vers la gauche mais sans plus vouloir décoller l'omoplate, montez la main droite le plus haut possible vers l'épaule gauche. N'allez pas trop vite, tous ces étirements doivent être pratiqués en détente, sans oublier de respirer, de maintenir le bassin décambré et le dos bien droit.

- Effet : étire et détend les muscles de l'omoplate qui sont très souvent adhérents, sensibles et douloureux.

La fermeture Éclair gauche :

Si la main est amenée suffisamment haut pour qu'en tournant la tête vers la gauche vous aperceviez le bout de vos doigts, vous pouvez lever la main gauche et, en pliant le coude gauche, attraper les doigts de la main droite dans le dos.

Si les deux mains ne peuvent encore se rejoindre, utilisez un lien quelconque : un foulard, une ceinture ou une chaussette.

- Effet : assouplit l'ensemble des articulations de la ceinture scapulaire : les épaules, les omoplates avec les côtes, les clavicules, le sternum et la première côte.

L'enchaînement des deux postures précédentes est bien sûr à reprendre du côté droit. Si un côté présente davantage de difficultés, n'hésitez pas à le travailler plus doucement et plus longtemps.

Le salut indien :

Si vous parvenez à placer la fermeture Éclair des deux côtés, vous pouvez tenter le salut indien. Ici, les deux mains sont jointes : paume contre paume, mais... dans le dos.

Précaution pour la pratique : « restez zen », c'est-à-dire ne forcez pas, quoi qu'il arrive.

Au début, les deux mains peuvent être jointes dans la partie basse du dos. Avec un bon entraînement, vous pourrez monter vos mains entre les omoplates.

- Effet : sur le plan mécanique, le salut indien assouplit les articulations de l'ensemble des membres supérieurs et du buste. Il permet également de solliciter la charnière dorsale, c'est-à-dire le niveau vertébral situé entre les deux omoplates.

La charnière dorsale correspond à un puissant nœud énergétique et neurologique, grâce au passage du réseau sympathique qui relance la dynamique générale. Quand la fatigue vous menace, travaillez cette charnière après avoir échauffé les membres supérieurs, par exemple avec les trois manœuvres précédentes.

III. L'abdomen

Une manœuvre supplémentaire pour activer le péristaltisme intestinal

Placez le pouce de la main droite dans sa paume et repliez les doigts dessus. Posez le poing droit sur l'abdomen. Faites-le tour-

ner autour de son poignet en appuyant sur le ventre et en suivant le sens des aiguilles d'une montre : celui du péristaltisme intestinal. Tout le membre supérieur gauche est relaxé, la main est abandonnée sur la cuisse.

- Effet : active le transit intestinal de façon mécanique.

Le « Pinch-test »

Les doigts de la main droite ramènent la peau située sous le sein gauche du flanc vers le sternum, puis redéroulent la peau comme du papier à cigarette dans le sens inverse. Faites trois allers-retours. Dans les techniques de massage, on appelle cette manœuvre le « palper-rouler ». L'idéal serait d'attraper une peau aussi fine qu'une feuille de papier à cigarette... Pour le côté droit, utilisez la main gauche. Trois allers-retours également.

- Effet : permet d'évaluer grossièrement la quantité de graisse que le corps recèle. Plus la peau décollée est fine, plus la densité graisseuse est faible. Stimule également le système lymphatique du buste.

Vous pouvez « agrémenter » cette manœuvre par la participation de vos orteils. S'ils le supportent, appuyez-vous sur eux et asseyez-vous sur vos talons. Les genoux peuvent rester écartés, mais veillez à ce que vos gros orteils se touchent car il faut répartir le poids du corps sur une surface symétrique. Si la posture est aujourd'hui trop difficile à tenir, allongez vos orteils, vous serez alors assis en seiza. Rappelons que la position n'importe pas, seul compte le confort pour une respiration optimale.

- Effet : assouplit les orteils.

Si vous avez opté pour la formule « sur les orteils rentrés », c'est le moment de les libérer : passez à quatre pattes et secouez une jambe après l'autre, en arrière. Attention à ce qui se trouve derrière vous ! Observez la sensation qui persiste après l'exercice.

Stimulation des organes du petit bassin

Placez la main droite, poignet cassé à 90 degrés et doigts tendus, juste au-dessus du pubis, à la jonction des deux os du bassin. Appliquez la paume de la main gauche sur le poignet de la main droite et exercez trois pressions vers l'arrière, comme pour enfoncer les doigts vers le sacrum. Essayez de synchroniser la pression exercée sur votre respiration. Sur l'expiration, enfoncez progressivement vos doigts, tout en rentrant le ventre, sans forcer. Dès que vous avez envie de réinspirez, relâchez aussi progressivement votre pression.

- Effet : stimule le système uro-génital, en particulier la vessie.

IV. Le dos

Le palper-rouler

Dans la position assise, le dos droit en détente, sans cambrer la région lombaire, placez vos mains au bas de votre dos et attrapez entre vos pouces et index un pli de peau en plein milieu du dos, sur les épineuses de la colonne vertébrale, c'est-à-dire la partie toute postérieure des vertèbres. Une fois le pli décollé, essayez de le faire rouler vers le haut de la colonne vertébrale sans lâcher votre prise.

Observez les niveaux de résistance que vous rencontrez. Au fur et à mesure que vous répétez cette manœuvre, vos difficultés s'amenuisent et vous allez de plus en plus haut.

- Effet : décolle les tissus conjonctifs et stimule les zones réflexes correspondant aux segments de la cartographie réflexe du dos.

V. La détente des membres inférieurs

Assis dans la posture du « grand soupir », les jambes abandonnées vers l'avant, les mains posées en arrière du bassin, les coudes tendus, laissez tout le dos s'avachir en hamac et vos épaules monter vers les oreilles.

Les essuie-glaces

Tournez les deux pieds de droite et de gauche.

Tapotements simultanés des creux poplités

Tapotez simultanément sur le tapis l'arrière des genoux (les creux poplités) en soulevant et abaissant les genoux.

- Effet : stimule la circulation dans l'ensemble des membres inférieurs.

Tapotements alternatifs des creux poplités

Vous pouvez aussi tapoter alternativement les creux poplités, en ouvrant puis en refermant les jambes.

Rotations des fémurs

Enfin, assis sur les deux ischions, les deux os que vous sentez sous les muscles fessiers, les mains posées à plat sur le haut des cuisses, faites tourner les fémurs, les os des cuisses, de droite et de gauche. Vous détendez ainsi plus spécifiquement l'articulation des hanches.

Rouler de droite et de gauche

Restez assis dans la posture du « grand soupir ». Laissez vos jambes molles, décollez la fesse droite du sol et faites des mouve-

ments de rotation sur la fesse gauche. Trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre sens. Insistez sur les points sensibles.

- Effet : malaxe profondément le muscle pyramidal du bassin qui s'insère sur le sacrum et le sommet du grand trochanter (nom anatomique donné à la partie de l'os du fémur, c'est-à-dire de la cuisse, située juste en dessous et en dehors de l'articulation de la hanche). Le muscle pyramidal est très puissant.

Il peut receler des toxines qui favorisent la contracture musculaire dont il est difficile de se débarrasser quand elle est installée.

Le chat et le chien

Installez-vous à quatre pattes, les genoux à l'aplomb des hanches et les mains à plat à la verticale des épaules. En inspirant, creusez le dos, laissez votre bassin se cambrer et relevez le visage comme pour aller chercher un peu plus d'air ou un morceau de sucre ; c'est le « petit chien ». En expirant, faites le dos rond, comme pour repousser le plafond, et rentrez la tête vers les genoux ; c'est le « chat ».

- Effet : allonge les muscles postérieurs du corps, dont les fessiers et facilite le travail des abdominaux à l'expiration.

VI. Les membres inférieurs

La rotule

Repliez le genou, posez le pied au sol. Bien calé dans cette position, placez les deux talons de mains de part et d'autre de la rotule. La manœuvre consiste à faire des cercles, sans que les paumes de mains décollent du genou.

Réalisez le même protocole pour le genou droit.

- Effet : favorise une détente remarquable du genou.

Le clavecin sur les orteils

Empaumez le pied gauche à deux mains au niveau de l'avant-pied. La main gauche reste fixe tandis que la main droite pousse vers le bas (du plafond vers le sol), puis vers le haut, les os situés juste avant les orteils (appelés les métatarsiens, les métas pour les initiés).

Essayez de mobiliser ainsi les premier et deuxième métas. Pour les trois derniers, inversez les points fixe et mobile : la main droite reste fixe et c'est la gauche qui pousse chaque méta, les uns après les autres.

- Effet : mobilise les métatarsiens entre eux, favorisant ainsi la souplesse de l'avant-pied.

Entre les métatarsiens

Placez le pouce droit entre les premier et deuxième orteils gauches. Pressez avec la pulpe du pouce en quatre points différents, sur une ligne séparant l'espace intermétatarsien. Exercez trois pressions sur chacun des quatre points.

Pour le pied droit, utilisez le pouce gauche.

- Effet : aide à résorber la fatigue et soulage les tensions nerveuses dues au stress.

Travail de la voûte plantaire

Massez le côté externe du pied avec le poing fermé, du petit orteil vers le talon. Vous pouvez également suivre cette même ligne pouce après pouce, ceux-ci étant posés l'un sur l'autre. À l'expiration, portez le poids de votre corps sur les pouces ; à l'inspiration, déplacez-les vers un autre point. Faites trois trajets de six points chacun, au rythme de votre respiration.

- Effet : stimule le méridien vessie (V) et donc les fonctions d'élimination.

La ligne médiane

La ligne médiane de la voûte plantaire (située en plein centre, dans le sens de la longueur du pied) présente trois points importants : 1. juste après l'avant pied, 2. en plein milieu de la voûte, 3. juste avant le talon.

- Effet : stimule le plexus solaire au niveau de l'avant-pied ; le système digestif au centre ; et le système uro-génital sur le point situé juste avant le talon.

Le talon

Agrippez le talon avec tous les doigts, exercez trois pressions.

- Effet : stimule la zone réflexe pour l'énergie sexuelle.

Le mariage des deux pieds

Quand les deux pieds auront été éveillés, essayez de placer les deux voûtes plantaires l'une contre l'autre. Puis mariez les orteils des deux pieds entre eux. Commencez par les petits, c'est plus facile... Une fois installé, enlacez vos deux pieds avec vos deux mains pour vous aider à tenir la position et allongez le buste en avant par-dessus vos jambes, en détente. Respirez plusieurs fois profondément.

Pour défaire la posture, profitez d'une inspiration : redéroulez votre dos, la tête en dernier, et dégagez vos jambes vers l'avant, dans la posture du hamac.

- Effet : réalise un circuit énergétique qui recentre ; vos mains sont réunies sur vos pieds, votre dos arrondi, observez la respiration et les sensations qui résultent de cette posture.

130 / *Do in : la voie de l'énergie*

Il existe encore de nombreuses manœuvres à intégrer à votre enchaînement de base. À vous de les découvrir par vous-même si le cœur vous en dit.

Sur la voie du do in, bonne route!

CHAPITRE 4

BILAN ÉNERGÉTIQUE

Explication d'un grand principe en énergétique

L'énergie qui nous anime répond à des règles de circulation suivant des cycles horaires. L'énergie parcourt successivement les douze méridiens principaux, de deux heures en deux heures, en associant les méridiens deux à deux. Le principe de cette circulation est appelé le « cycle de l'horloge chinoise ». Il est étroitement lié aux cycles de l'ingestion, de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination, autrement dit au voyage de ce que nous absorbons sur tous les plans :

- *matériel*, c'est-à-dire alimentaire ;
- *mental*, sous la forme de nos pensées, qu'elles soient positives ou non. Son importance est grande compte tenu des émotions, des sensations physiques et des sentiments que les pensées suscitent ;
- *énergétique*, grâce aux échanges respiratoires ; le souffle véhicule une énergie subtile mais ô combien puissante, qui nous permet de découvrir des états de conscience auxquels nous n'avons peut-être pas encore goûté.

Ainsi, entre 3 heures et 7 heures du matin, l'énergie est dans les méridiens poumon (P) et gros intestin (GI). C'est le début

de la journée, le lever du soleil. C'est aussi un moment idéal pour « faire do in »!

Entre 7 heures et 11 heures du matin, l'énergie est dans les méridiens estomac (E) et rate-pancréas (RP).

Entre 11 heures et 15 heures, l'énergie est en cœur (C) et intestin grêle (IG).

Entre 15 heures et 19 heures, l'énergie est en vessie (V) et rein (R).

Entre 19 heures et 23 heures, l'énergie passe dans les méridiens maître cœur (MC) et triple réchauffeur (TR).

Entre 23 heures et 3 heures du matin, l'énergie passe dans les méridiens vésicule biliaire (VB) et foie (F).

L'énergie est à son maximum non seulement de deux heures en deux heures, mais aussi en un couple de méridiens à chaque saison. Il faut donc rajouter sur l'horloge chinoise :

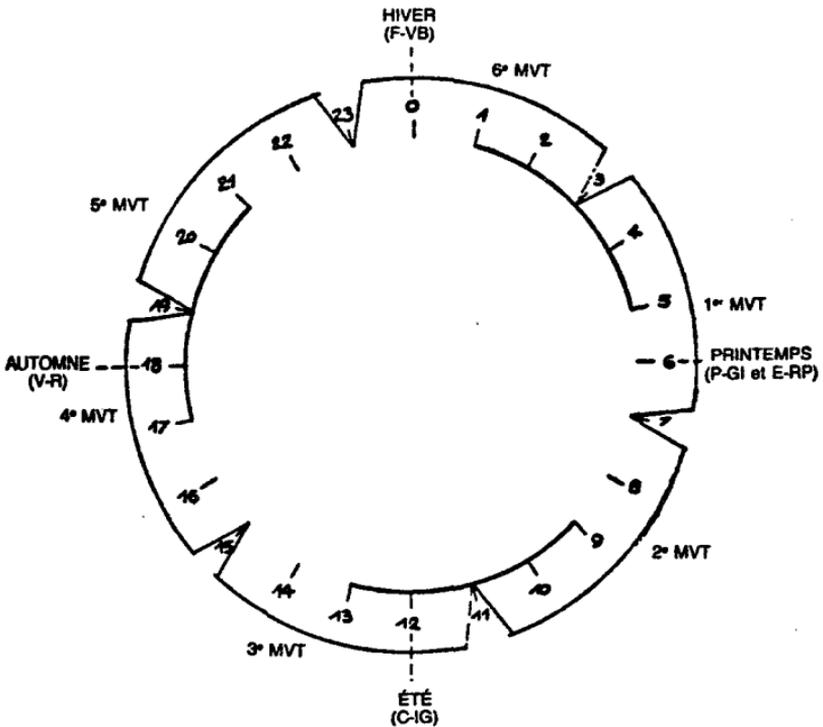
- au printemps : P-GI et E-RP
- en été : C-IG
- en automne : V-R
- en hiver : F-VB

Maître cœur (MC) et triple réchauffeur (TR) assurent les intersaisons : le MC entre le printemps et l'été, et le TR entre l'été et l'automne.

Les cycles de l'horloge chinoise servent de repères à l'apprentissage de la connaissance de soi, du « langage de son corps », d'heure en heure et au fil des saisons.

La médecine générale reconnaît les incidences pathologiques saisonnières : en plein été, où l'énergie est en méridien cœur, par exemple, les problèmes cardio-vasculaires sont plus fréquents.

En déterminant notre ou nos terrains de fragilité, nous sommes plus à même de prévenir un déséquilibre pathologique qui pourrait nous être préjudiciable.



L'horloge chinoise

Il est donc important de connaître ces correspondances pour établir éventuellement un lien entre une pathologie et le cycle énergétique de l'horloge chinoise, y compris dans une optique de prophylaxie, c'est-à-dire de prévention personnelle.

Quoi qu'il en soit, l'important est la recherche de l'équilibre. N'oubliez jamais les deux axiomes suivants :

- stimulez ce qui est faible, n'inhibez pas ce qui est fort ;
- une pratique où un seul côté est stimulé est cause de déséquilibre.

Les six mouvements tests de Masunaga

En fonction de la localisation de chaque méridien, maître Masunaga (grand maître de shiatsu et do in du XX^e siècle) décrit six mouvements qui étirent et sensibilisent les douze méridiens associés deux par deux.

À la suite de votre séance de do in, effectuez les mouvements de Masunaga dans l'ordre, pour respecter l'horloge chinoise. Vous faites ainsi votre bilan énergétique « ici et maintenant » : si les postures ne présentent pas de réelles difficultés, si vous pouvez y rester sans impatience, sans que votre respiration soit perturbée, c'est que votre équilibre énergétique est bon.

En revanche, une difficulté rencontrée pour réaliser une ou plusieurs postures est le reflet d'un déséquilibre énergétique. Accordez donc davantage de temps à la réalisation de ces postures plus délicates. Vous améliorerez ainsi progressivement leur confort et surtout vous réharmoniserez votre système énergétique. Toutes les postures sont statiques : une fois installé, restez le temps de six respirations profondes, sans forcer. Votre respiration guide le geste. Et en prolongeant progressivement vos expirations, vous obtenez une meilleure détente, un meilleur lâcher prise et donc une progression douce dans la posture, sans esprit de compétition, envers vous-même, ou envers les autres. Ne vous imposez aucun défi.

Protocole de mise en place de chaque mouvement de Masunaga

Chaque mouvement de Masunaga sera décrit en suivant le même protocole :

1. *Position* : c'est la mise en place de la posture.
2. *Mouvement* : décrit le mouvement qui est à réaliser.
3. *Comment défaire la posture* : ce sont les précautions à respecter et leurs explications physiologiques.
4. *Où situer la sensation* : chaque mouvement vise à étirer une région précise du corps. Or la majorité des débutants rencontrent des obstacles dans leur corps encore insuffisamment délié, qui les empêchent d'accéder à la sensation recherchée. Par exemple, si debout, le buste fléchi sur les jambes, la raideur des muscles postérieurs est trop forte, vous ne pouvez plus vous concentrer sur l'allongement du dos.
5. *La posture idéale* : permet aux personnes dont le corps est délié d'observer la sensation recherchée, car « là où va l'action juste va l'attention juste ».

Premier mouvement de Masunaga : poumon-gros intestin

Position :

Debout, jambes écartées à la largeur des épaules, croisez vos doigts dans le dos.

Mouvement :

Flexion avant avec bascule des deux bras par-dessus la tête. Si les muscles situés à l'arrière de vos jambes sont raides et vous limitent dans la flexion avant, n'hésitez pas à plier vos genoux pour que votre bassin puisse mieux tourner autour de vos hanches et votre tête se rapprocher du sol, ou en prendre la direction. Chacun doit respecter l'étape d'étirement où il se trouve.

À l'inspiration, le ventre se gonfle en détente ; à l'expiration, rentrez le ventre. Le dos s'étire doucement, à son rythme, et les bras passent peut-être un peu mieux par-dessus les épaules.



Poumon-gros intestin

Attention : ne forcez jamais et laissez toujours la posture évoluer à son rythme. Un des meilleurs critères pour apprécier l'aisance ressentie dans une posture est la notion de patience : Pouvez-vous attendre sans impatience la fin des six respirations ? Vous sentez-vous bien ?

Comment défaire la posture :

À la fin des six respirations, relâchez la tenue des bras, restez en flexion avant et rassemblez les deux pieds l'un à côté de l'autre. Pliez les genoux, posez le bout des doigts au sol et asseyez-vous à genoux sur les talons, dans la posture du seiza.

Observez la sensation qui persiste dans votre dos et vos membres inférieurs. Si vous êtes très raide, il se peut que vous ressentiez un étirement dans le cou, les épaules, le dos, et des tensions dans l'arrière des jambes, malgré la flexion des genoux. Vérifiez également la détente de vos mâchoires.

Où situer la sensation d'étirement :

L'étirement du dos et des épaules est à privilégier. Celui de la face postérieure (l'arrière) des membres inférieurs est également important.

La posture idéale :

Elle consiste à laisser le dos s'étirer sans forcer pour que le ventre rejoigne l'avant des cuisses. La tête se rapproche du sol, les jambes sont tendues et les bras passent en détente par-dessus la tête.

***Deuxième mouvement de Masunaga :
estomac-rate-pancréas***

Attention, il existe deux versions de ce mouvement. La première, l'idéale, à genoux assis entre vos talons, si vos genoux ne vous interdisent pas les hyperflexions et vos chevilles les hyperextensions... La deuxième version allège un peu les pressions qui s'exercent sur les articulations, mais il est là encore interdit de forcer !

• **Première version**

Asseyez-vous entre les talons. Si nécessaire, mettez-vous à califourchon sur un coussin de la hauteur convenable pour soulager les pressions sur vos genoux. Posez le bout des doigts au sol, en arrière de votre bassin, comme dans la posture du « grand soupir ».

Mouvement :

Essayez de poser progressivement le bassin puis le bas du dos au sol. En expirant, rentrez le ventre ; le bassin peut alors mieux se décambler grâce à l'action des muscles abdominaux qui se resserrent autour du pli de taille. L'aplatissement du ventre favorise, sur une colonne vertébrale souple, une décambrure de la région lombaire et une bascule du bassin vers l'arrière. À l'inspiration, offrez-vous une grande bouffée d'air pour vous détendre. Puis, si possible sans que le bassin ne se cambre, reculez très progressivement vos mains vers l'arrière, millimètre par millimètre. Évitez de laisser vos genoux s'éloigner l'un de l'autre et de trop les décoller du sol.

La prochaine étape consiste, dans la mesure où le bassin peut rester décambé, à plier les coudes et les poser au sol pour que le dos s'en rapproche. Vous pouvez laisser vos genoux décoller du tapis pour soulager la région lombaire et lui permettre de s'aplatir au tapis. Faites au moins six respirations. Prenez votre temps, veillez à décambler la région lombaire sur chaque expiration.



Estomac-rate-pancréas

Comment défaire la posture :

À la fin des six respirations, placez vos paumes de mains à plat sous votre taille. Sur une belle expiration où vos abdominaux sont mis en action et protègent la région lombaire, revenez à la verticale en poussant sur vos paumes. Essayez de revenir de façon symétrique et sans grimacer !

Ramenez vos talons sous votre bassin et passez à quatre pattes. En inspirant, faites porter le poids du corps sur les paumes de mains. Sur l'expiration, reposez le bassin sur les talons.

- Effet : ce va-et-vient permet de libérer les genoux plus facilement. Quand les sensations de flexion des genoux sont atténuées, passez les jambes vers l'avant, l'une après l'autre, dans la posture assise du « grand soupir ». Allongez vos jambes grâce à vos orteils (*cf.* dessin p. 96). Observez la réponse de votre corps à cette position.

Cette observation doit être systématique entre chaque posture.

Où situer la sensation d'étirement :

Ce mouvement étire l'avant des cuisses – les plis de l'aîne, qui sont, pour les Occidentaux, la plupart du temps, en flexion dans la station assise.

La posture idéale :

Consiste à allonger toute la colonne vertébrale au sol, la région lombaire décambree et les genoux rapprochés du tapis et l'un de l'autre.

• **Deuxième version**

Si vous ne pouvez pas vous asseoir entre vos deux talons, ou si vos genoux sont douloureux, la posture peut se réaliser en asymétrique. (Si vous êtes blessé, ne faites aucune des deux versions.)

Pliez la jambe gauche et pressez le talon sur la fesse, pour protéger les ménisques intra-articulaires. Puis, sans lâcher la cheville, posez le pied gauche à l'extérieur. Pour vous aider à décambrier, pliez la jambe droite et posez le pied à plat au sol. Vous repoussez ainsi plus facilement votre bassin vers le sol à chaque expiration. Si le genou gauche a tendance à décoller du tapis, laissez faire, tout en essayant de le rapprocher du genou droit.

Mouvement :

Même principe que la version précédente. Allez progressivement vous allonger en reculant les mains vers l'arrière. Éventuellement, tentez de plier puis de poser le coude du côté de la jambe allongée. Enfin, si vous êtes à l'aise, rapprochez l'autre coude près du tapis.

Décambrez la région lombaire, pensez à la protéger ! Enchaînez six respirations en détente.

Comment défaire la posture :

Pour déplier la jambe fléchie à l'extérieur, maintenez le genou plié et posez le pied au sol. Croisez les doigts de vos deux mains sur le genou. Faites ramper vos orteils au sol jusqu'à ce qu'ils décollent du tapis. Poussez alors votre talon dans l'axe pour achever d'allonger la jambe.

- Effet : les muscles qui font bouger vos orteils s'attachent très haut sur votre jambe, juste sous le genou. Si vous posez vos doigts à ce niveau quand vous faites bouger vos orteils, vous sentez un mouvement : c'est l'action des muscles fléchisseurs des orteils. En allongeant la jambe de cette façon, vous protégez vos ménisques, petits amortisseurs du genou très fragiles, qui peuvent se déchirer dans les mouvements de flexion et torsion rapides. Prenez donc toujours le temps de vous installer et de défaire les postures où les genoux sont sollicités dans de telles amplitudes.

Les deux jambes allongées, les mains calées en arrière du bassin, dans la posture du « grand soupir », respirez profondément, le temps d'observer l'asymétrie des sensations du corps.

Enfin, quand les sensations se sont estompées, installez-vous de l'autre côté, pour réaliser le même protocole.

Où situer la sensation :

Cette posture étire le pli de l'aîne du côté de la jambe pliée à l'extérieur.

La posture idéale :

Le dos repose à plat au sol, le bassin est décambré. La jambe pliée à l'extérieur repose elle aussi sur le tapis et les genoux se touchent. Enfin, les deux mains sont posées sur l'abdomen pour enregistrer les mouvements de la respiration profonde.

Les yogis indiens appellent la posture complète, où les deux jambes sont pliées à l'extérieur, « le lit » parce qu'ils y sont très à l'aise et qu'elle calme le mental agité. La position asymétrique, avec une seule jambe pliée à l'extérieur, a les mêmes effets de détente nerveuse et d'étirement musculo-ligamentaire de la hanche. Elle est nommée : « le demi-lit ».

Troisième mouvement de Masunaga : cœur-intestin grêle

Position :

Toujours assis, rassemblez les plantes de pieds l'une contre l'autre dans la posture dite de l'« as de cœur ». Entrecroisez vos mains sur les pieds.

Mouvement :

Flexion avant du buste sur les pieds. Six respirations profondes. À l'inspiration, guidez l'air dans le dos qui « s'expande ». Vos côtes sont situées dans le dos, c'est pourquoi un observateur peut le voir bouger si vous dirigez bien la respiration. C'est dans la posture de flexion avant que cela est le plus facile à mettre en évidence.

À l'expiration, portez votre attention au pli de taille, au ventre qui s'aplatit. Le nombril est comme avalé. Le bassin, entraîné par le poids du dos, tourne plus facilement autour des fémurs. Le ventre se rapproche davantage du sol.



Cœur-intestin grêle

Comment défaire la posture :

À la fin des six respirations, profitez d'une inspiration pour redérouler le dos, vertèbre après vertèbre. La tête reste basse, elle se redresse en dernier. Laissez vos jambes allongées en détente vers l'avant et glissez vos mains en arrière de votre bassin, coudes tendus. C'est la posture du « grand soupir ». Elle permet d'apprécier les sensations qui résultent du mouvement.

Où situer la sensation d'étirement :

Quand les hanches sont suffisamment déliées, la sensation à rechercher est celle de la nuque, du haut du dos et de la colonne vertébrale dans son ensemble jusqu'au sacrum (situé juste au-dessus du coccyx).

La posture idéale :

Les pieds suffisamment éloignés du bassin, le dos en flexion au-dessus des jambes, le buste se rapproche des pieds tandis que le dos s'aplatit.

Pour mémoire :

Rappelons que la tête est le prolongement de la colonne vertébrale : au stade embryonnaire, elle est composée de trois vertèbres qui se modifient pour former la face, la voûte et la base crâniennes. À ce titre, la tête se redresse en dernier quand vous déroulez votre dos et s'enroule en premier quand vous enroulez le dos. Un peu comme des assiettes que vous empilez les unes sur les autres, ou encore comme un roseau qui « plie mais ne rompt pas »...

Quatrième mouvement de Masunaga : vessie-rein

Position :

Dans la position assise, rassemblez les deux jambes tendues. Les genoux restent pliés si l'arrière des jambes est trop raide. Les membres supérieurs sont relaxés de part et d'autre du corps.

Mouvement :

Flexion du buste vers l'avant au-dessus des jambes. Six respirations profondes guidées dans le dos qui s'offre à l'inspiration. Quand vous expirez, dirigez votre attention vers l'aplatissement du pli de taille. Suivez le principe d'étirement du souffle à l'expiration pour amener progressivement le ventre vers l'avant des cuisses.

Comment défaire la posture :

À la fin des six respirations, revenez en déroulant le dos, la tête en dernier. Les jambes sont abandonnées, les mains en arrière du bassin, coudes tendus, le dos se relâche « dans le hamac des épaules et du bassin ». Offrez-vous de grands soupirs et un moment d'observation.

Où situer la sensation d'étirement :

Tout l'arrière du corps est étiré, de la nuque en passant par le dos, jusqu'aux chevilles.

La posture idéale :

Les jambes sont allongées et le ventre repose sur les cuisses. Cette posture est appelée l'« éternelle jeunesse » car même les plus aguerris ne peuvent y entrer d'emblée.

***Cinquième mouvement de Masunaga :
maître cœur-triple réchauffeur***

Position :

Dans la position assise, pliez la jambe droite puis la jambe gauche. C'est le tailleur à gauche, car la jambe gauche est croisée en avant. Placez la main gauche sur le genou droit, puis la main droite sur le genou gauche. Ainsi, bras et jambes sont croisés de façon inverse.



Maître cœur-triple réchauffeur

Mouvement :

Flexion avant du buste au-dessus des bras croisés. Six respirations profondes, puis inversez les croisements des membres et refaites six respirations profondes, toujours en détente.

Comment défaire la posture :

À la fin des six respirations, redéroulez le dos, soupirez et observez la réponse du corps.

Où situer la sensation :

L'étirement est recherché au niveau des épaules et de la partie haute du dos.

La posture idéale :

La tête repose sur les bras croisés, les genoux sur le sol, ouverts, tournés en dehors.

Sixième mouvement de Masunaga : foie-vésicule biliaire

Position :

Dans la position assise, ouvrez les jambes : c'est l'écart facial. Ne paniquez pas si vous avez des difficultés ! Le principe est toujours de réaliser les postures à votre mesure. Entrecroisez les doigts des deux mains et retournez les paumes vers le plafond, bras tendus pour vous étirer en hauteur.

Mouvement :

Essayez de redresser le dos. Grandissez-vous avant de vous tourner vers la jambe gauche et de vous pencher en flexion avant sur la jambe gauche. Regardez le pied droit. Faites six respirations puis tirez les mains vers le plafond pour revenir à la verticale. Penchez-vous de l'autre côté et offrez-vous à nouveau six respirations profondes.

Attention de ne pas soulever le bassin du côté gauche quand vous vous penchez vers la jambe droite et inversement pour l'étirement du côté droit.

Comment défaire la posture :

À la fin des respirations, rassemblez vos jambes en fléchissant et allongeant alternativement l'arrière de vos genoux au sol. Reprenez tout naturellement la posture du « grand soupir ».



Foie-vésicule biliaire

Où situer la sensation :

Quand vous êtes en flexion latérale sur la jambe droite par exemple, tout le flanc gauche est étiré : depuis le bassin jusqu'à la nuque, à condition de relâcher la tête du côté de la flexion.

La posture idéale :

L'ouverture de l'écart place les jambes en « compas grand ouvert ». Dans la flexion latérale sur la jambe droite par exemple, le flanc droit repose sur la cuisse droite, les bras en couronne au-dessus de la tête, les mains peuvent attraper le pied droit et faciliter l'étirement latéral du buste.

Observez la sensation qui persiste après l'ensemble des postures tests de Masunaga.

Notez la position dans laquelle vous êtes le moins à l'aise et voyez si avec l'entraînement cela s'améliore. Établissez le bilan des difficultés rencontrées dans chaque posture pour insister davantage sur le travail de vos points faibles, sans jamais négliger vos points forts.

CHAPITRE 5

LES CAS PARTICULIERS

Ce chapitre est consacré aux pratiques adaptées à quelques cas particuliers.

Attention, vous ne pouvez profiter de ces indications que dans la mesure où vous avez déjà assimilé l'enchaînement de base.

Être en forme au saut du lit, en sept minutes, malgré la fatigue et le stress

Roulez dans votre lit à genoux, assis sur les talons.

Étirez vos bras et le haut du buste en inspirant. À l'expiration, bouche ouverte, tapotez la boîte crânienne.

Roulez les épaules de l'avant vers l'arrière.

Les membres supérieurs

Commencez par stimuler le côté gauche : le point du « V » deltoïdien ; quatre travers de doigts au-dessus du poignet ; le point situé en plein milieu de la paume ; puis le grand écart des doigts.

Secouez la main, reposez-la sur la cuisse et observez un instant la différence entre vos deux membres supérieurs. Réalisez ensuite les mêmes manœuvres du côté droit.

L'abdomen

Placez-vous sur les orteils rentrés, posez vos mains devant les genoux. En accord avec la respiration, assouplissez les orteils : sur l'expiration, poussez le bassin en arrière, et sur l'inspiration, revenez poser vos genoux devant vos mains restées fixées au sol comme deux ventouses.

Dégagez vos orteils, passez à quatre pattes pour faire vibrer vos jambes en arrière et revenez vous asseoir sur vos talons.

Lissez l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre et tonifiez le hara.

Le dos et le bassin

Enroulez-vous en flexion avant. Tapotez les muscles paravertébraux de haut en bas et *vice versa*, ainsi que la première ligne du bassin.

Donnez-vous une belle fessée avec les mains placées en grosses cuillères, en plein milieu des fesses. Le geste des deux bras est simultané.

Les membres inférieurs

Commencez par le côté gauche.

Tapotez systématiquement chaque face de la cuisse.

Étirez le creux poplité.

Pouce après pouce, descendez sur le mollet.

Lissez la cheville et faites-la tourner dans un sens puis dans l'autre.

Jouez du piano sur vos orteils, puis des castagnettes sur la voûte plantaire.

Soupirez en détente puis réalisez le même enchaînement du côté droit.

La détente

Passer à plat dos, faites vibrer les jambes à la verticale. Faites une contre-pose en demi-pont : pliez les genoux, posez vos pieds à plat et soulevez le bassin en inspirant. Gardez le menton contre le cou. Sur l'expiration, reposez le bassin, vertèbre après vertèbre, le bassin en dernier. Bercez-vous de droite et de gauche en laissant la tête rouler avec le reste du corps. Roulez un peu plus sur le côté et revenez vous placer à genoux assis sur les talons pour vous lever. Bonne journée!

Se détendre en fin de journée

Réalisez l'ensemble des manœuvres de l'enchaînement de base, en insistant sur les plus apaisantes : la synchronisation du geste sur le souffle et l'allongement des expirations pour gagner « l'état de calme ». Commencez par le côté droit.

Le visage

Lissez le visage, « plotchez » les paupières, appuyez doucement sur l'emplacement du troisième œil. Posez vos doigts sur le contour des sourcils et faites-les tourner en petits cercles vers l'extérieur. Tout en continuant, décalez vos doigts sur les tempes.

L'abdomen

Lissez le ventre à deux mains dans le sens des aiguilles d'une montre. Poussez et ramenez la masse musculaire de l'abdomen, c'est le va-et-vient des muscles grands droits.

Le pinch test : placez-vous sur vos orteils rentrés (s'ils sont « apprivoisés »), puis passez à quatre pattes pour faire vibrer vos jambes en arrière.

Le dos et le bassin

Enroulez-vous en avant et posez votre bassin sur les talons.

Lissez la partie basse du dos avec les deux mains posées à plat de part et d'autre de la colonne vertébrale. Descendez également sur le bassin puis donnez-vous une fessée légère pour détendre la musculature du bassin.

Les membres inférieurs

Commencez par le côté droit.

Étirez le creux poplité, posez vos paumes de mains à plat sur les faces latérales du genou et tournez-les. Lissez le mollet et creusez la membrane interosseuse ; lissez la cheville, dessinez des bracelets au-dessus et en dessous des malléoles. Stimulez la zone du diaphragme, creusez la voûte plantaire, jouez du clavecin sur les orteils et stimulez les bords interne et externe du pied, pouce après pouce.

Installez-vous dans la posture du « grand soupir » pour vous offrir de grandes respirations profondes puis réalisez les mêmes manœuvres pour le côté gauche.

La détente

Allongez-vous sur le dos. Gardez les genoux fléchis et posez vos pieds au sol. Reposez vos mains croisées sur l'abdomen comme des ailes de papillon. Les mains sont les témoins des mouvements en vagues de vos respirations, qui soulèvent et abaissent votre ventre. Progressivement, ces dernières deviennent régulières et le calme s'installe. En suivant ce rythme, montez votre bassin vers le plafond en inspirant et reposez-le sur l'expiration, vertèbre après vertèbre, le bassin en dernier, en rentrant votre ventre. Puis rassemblez vos genoux, l'un après l'autre (prophylaxie dorso-lombaire), sur votre poitrine, posez vos mains sur vos genoux et bercez-vous de part et d'autre de votre colonne vertébrale en laissant rouler la tête avec le reste du corps. En roulant un peu plus sur le côté, revenez vous asseoir sur vos talons.

Femme enceinte : avant et après l'arrivée de bébé

Avant l'accouchement

La respiration profonde devrait être mise en place le plus tôt possible de façon que la future maman ait la sensation la plus juste de l'amplification de la cage thoracique et des muscles du diaphragme et des abdominaux. En effet, plus le fœtus grandit dans le ventre de sa maman, moins le diaphragme a de place pour descendre, moins l'aplatissement de l'abdomen est évident, car ses muscles sont étirés.

Tout l'enchaînement de base est à réaliser, sans intégrer les manœuvres de l'abdomen pour lequel vous vous contentez de respirer aussi profondément que possible. Les deux mains posées sur le ventre, « écoutez » les mouvements de votre enfant.

Vous pouvez réaliser votre do in avec une huile ou un lait hydratant et/ou nourrissant, pour assouplir la peau étirée.

Pour préparer la poitrine à son changement de volume, prononcez à voix haute des « X ». Vous renforcez ainsi la tonicité du muscle peaucier du cou qui est le véritable soutien des glandes mammaires. Les pectoraux ne sont que des muscles sur lesquels repose la poitrine, ils ne la soutiennent pas !

N'oubliez pas le travail des membres inférieurs en cas de lourdeurs dans les jambes, de tensions aux plis des aines.

Après l'accouchement

Que vous allaitiez ou non votre enfant, la fatigue, la prise de poids, l'alourdissement des jambes sont autant de bonnes raisons de rester vigilante. Il faut adopter une prophylaxie rigoureuse et quotidienne, d'autant que vous portez sûrement le bébé.

Continuez à utiliser une crème ou un lait hydratant et/ou nourrissant pour la peau qui a été étirée.

Continuez également à surveiller votre régime alimentaire.

Commencez le do in en insistant sur les points suivants :

- La nuque, les épaules et les membres supérieurs, en commençant par le côté gauche le matin et par le droit le soir.
- L'abdomen et le dos : sur des respirations guidées, lissez, brassez l'abdomen. Enchaînez avec le va-et-vient des grands droits puis enrroulez-vous en flexion avant pour tapoter le dos et le bassin. Libérez vos jambes dans la posture du « grand soupir » et observez... Au dixième jour après votre accouchement, n'oubliez pas de retravailler *progressivement* les chaînes musculaires abdominale et dorsale.
- Les membres inférieurs : commencez par le côté gauche le matin et par le droit le soir. Creusez la membrane interosseuse et le mollet, pouce après pouce. Lissez la cheville et réalisez

toutes les manœuvres que vous connaissez sur le pied. Prenez un instant d'observation avant de travailler le côté opposé.

- La détente : allongez-vous, pliez les genoux sur la poitrine et bercez-vous. Puis abandonnez vos jambes allongées en détente, posez vos mains sur le ventre et observez la présence de l'ensemble du corps. Suivez les différents points d'appui au sol, depuis les talons jusqu'à la boule de la tête. Revenez ensuite à la sensation générale. Il naît un sentiment de bien-être dont vous profitez quelques instants... Revenez doucement « à la surface » du corps, allongez à nouveau vos respirations pour ouvrir vos yeux et vous étirer doucement. Pour vous relever, pliez vos genoux l'un après l'autre, roulez sur le côté de votre choix et revenez vous asseoir sur vos talons.

Pratique destinée aux enfants

Les enfants ont un merveilleux sens du mime, vous verrez que la meilleure des explications demeure pour eux la démonstration. Montrez-leur l'ensemble de l'enchaînement de base en insistant sur toutes les images évoquées à titre de moyens mnémotechniques. Vous tutoyez sans doute vos enfants, aussi toutes les manœuvres suivantes ont été transposées à la deuxième personne du singulier pour simplifier votre lecture.

L'installation assis à genoux sur les talons présente rarement de difficulté.

- Pour réchauffer tes mains, frotte-les l'une contre l'autre au-dessus de ta tête.
- Laisse glisser tes mains sur la figure comme de l'eau qui coule sur ta tête.
- Lisse le front pour en effacer les rides.

- Lisse le cou avec une main puis avec l'autre, comme pour mieux grandir et voir de plus haut.

- Fais passer le doigt le plus long de la main, celui qu'on appelle le « grand frère » – le majeur –, sur l'index, qui « montre le chemin ». Pose tes doigts juste à la base du cou et appuie doucement, attention, ça fait tousser !

- Place tes deux pouces sous les mâchoires, serre doucement et avale ta salive. C'est la salive qui commence à digérer les aliments que tu manges. Si tu les avales, la digestion ne se fait pas bien et tu as mal au ventre. Pour éviter ça, il suffit de mastiquer, de bien mâcher pour saliver et ainsi activer la digestion.

- Dessine le contour de tes sourcils avec le bout des doigts, une main sur chaque sourcil. Est-ce que le bout de *chaque* doigt est bien là ? bien posé ? Si oui, fais des petits ronds sans bouger les doigts.

- Déplace les doigts vers les oreilles que tu tires vers le haut pour les tailler en pointe, puis tire le lobe des oreilles vers le bas comme pour les allonger. Les Chinois disent que c'est le point de la sagesse !

- Le geste du petit chien : rabat l'oreille droite vers l'avant avec le tranchant de la main droite. Puis l'oreille gauche avec la main gauche.

- Ouvre la bouche, ferme les mains en laissant les pouces dedans et tapote toute la tête.

- Pose les mains sur les cheveux pour les tirer doucement. C'est un moyen excellent pour avoir une belle chevelure.

- Décolle la peau du cou avec une main puis l'autre, comme pour soulever un petit chat, sans baisser la tête.

- Pose les deux mains sur les muscles qui relient le cou aux épaules (les trapèzes) et ramène-les vers l'avant pour que les épaules restent basses.

- Ferme le poing droit avec le pouce plié dans les doigts et tapote tout le bras gauche, l'avant-bras, jusqu'à la paume. Retourne la main sur la cuisse gauche et remonte sur le dos de la main, jusqu'à l'épaule. Recommence en comptant à voix haute : « La paume et... le dos, ça fait 1... » jusqu'à 3.

- Plie le coude comme si tu étais tombé dessus, comme s'il était malade. Les muscles de l'avant-bras font une boule près du coude. Place le pouce en plein milieu de cette boule. Attention, c'est un point qui peut être douloureux, mais le comprimer est très efficace quand tu commences à être fatigué.

- Si tu places le pouce droit à quatre travers de doigts au-dessus du poignet gauche et que tu appuies, observe tes doigts... Ils se plient !

- Appuie maintenant au centre de la paume de la main : on dit qu'il y a un poil qui peut grandir et t'empêcher de jouer, alors n'oublie pas d'appuyer dessus !

- Forme une pince à sucre avec le pouce, l'index et le majeur de ta main droite. Attrape l'index gauche à sa base et fais-le tourner dans un sens puis dans l'autre. Compte trois fois dans chaque sens. Chaque doigt est tourné à son tour.

- Secoue la main gauche comme pour en mélanger les doigts.

- Repose les deux mains sur les cuisses, ferme les yeux pour regarder de l'intérieur la différence entre les deux mains : celle que tu as tournée dans tous les sens et l'autre main.

- Maintenant, refais tous les exercices dont tu te souviens, pour réveiller le bras, l'avant-bras et la main du côté droit.

- En prenant une bouffée d'air, tapote la cage thoracique avec le bout des doigts. En soufflant, lisse le buste de haut en bas et inversement. Le buste se réchauffe; observe aussi comme les côtes bougent!

- Si quelque chose t'effraie, gomme la peur en frottant avec un poing fermé l'espace compris entre les basses côtes, jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur se dégage. Attention de continuer à respirer jusque dans le ventre.

- Quand tu manges quelque chose, ce que tu mâches parcourt un chemin bien précis dans le ventre pour être digéré. Ce trajet suit le sens des aiguilles d'une montre. Alors imagine qu'une montre est placée sur ton ventre et, avec les deux mains posées l'une sur l'autre, lisse l'abdomen... Il se réchauffe à son tour et c'est très agréable.

- Pour avoir la taille fine, fais le mouvement de la brasse : place les deux mains dans le dos, avec les pouces collés aux autres doigts, et le bout des doigts dirigés vers l'avant. Ramène les mains en avant, coudes tendus. C'est comme cela que tu apprends à nager.

- Pour rendre le ventre plus tonique, durcis-le et tapote-le avec les poings fermés, dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Enroule le dos vers l'avant, assieds-toi sur les talons et, avec les poings toujours fermés, tapote le dos de part et d'autre de la colonne vertébrale (les os au milieu du dos).

- Ouvre tes mains comme pour faire de grosses cuillères et donne-toi une bonne fessée. Quand tu es énervé, n'oublie pas de te la donner avant que ton papa et ta maman s'énervent eux aussi. Tu peux d'ailleurs le leur conseiller quand ils sont en colère sans savoir pourquoi.

- Allonge tes jambes en avant, appuie-toi sur tes mains posées en arrière de ton bassin, coudes tendus. C'est la posture du

« grand soupir ». Inspire en faisant grimper la cage thoracique vers tes oreilles et expire comme si tu étais dans un hamac : la tête penchée sur la poitrine, le dos et le nombril poussés en arrière.

- Assieds-toi sur des coussins pour redresser le dos sans forcer. Fais faire les essuie-glaces à tes pieds pour détendre tes jambes.

- Ferme les poings, les pouces placés dans les doigts, et tapote la cuisse gauche, sur toutes ses faces. Écoute le son sourd, amorti, de tes tapotements.

- Étale tes mains sous le genou gauche et étire l'arrière du genou (appelé le creux poplité), comme pour ouvrir un éventail. Quelquefois, ça chatouille !

- Dessine un trombone en faisant se croiser tes pouces au-dessus du genou gauche et en dessous.

- Place la main droite sous la rotule gauche. À la place de l'index droit, place le pouce droit et appuie sur le point San Li qui est bien utile si tes parents t'emmènent en promenade : stimule ce point et hop ! tu repars comme un grand !

- Les deux mains sur le dessus du tibia gauche, plonge vers la cheville. Pour remonter vers le genou, creuse l'arrière du mollet.

- Lisse la cheville avec l'écart de la main entre le pouce et l'index. Dessine des bracelets à ta cheville gauche, puis soulève le genou gauche pour le placer dans ton coude gauche et tourne la cheville en rond dans un sens puis dans l'autre. Fais de beaux cercles, pas des « œufs malades » !

- Avec tes deux mains posées sur le dessus du pied gauche, étire la peau comme pour ouvrir le dessus du pied entre tes mains.

- Garde la même position de mains que pour la manœuvre précédente et fais claquer tes doigts sur les côtés, comme des castagnettes, pour ouvrir, cette fois, le dessous du pied.

- Attrape le gros orteil dans une main et le deuxième orteil dans l'autre main. Le piano des orteils consiste à bouger un orteil dans un sens et le second dans l'autre sens.

- Ramone chaque espace inter-orteil avec ton index, jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur apparaisse. Autrefois, le feu était allumé en frottant un morceau de bois contre une pierre. Alors, attention de ne pas allumer tes orteils!

- Retourne la voûte plantaire vers toi et creuse-la partout. Si un endroit te fait un peu mal, regarde sur la planche anatomique (p. 76) à quelle région réflexe elle correspond.

- Marie ensuite chaque doigt de la main droite avec un orteil du pied gauche. Joue un peu avec ce drôle de mariage puis libère le pied et la main.

- Stimule la circulation générale sur le pied gauche avec la main droite : ce sont des « claques amicales » qui s'achèvent dans l'espace...

- Remplace-toi en grand soupir « dans ton hamac », ferme tes yeux et compare ta jambe gauche avec la droite. Soulève une jambe, repose-la et lève l'autre...

- Maintenant, refais tous les exercices dont tu te souviens pour la cuisse droite, le genou, la jambe et le pied droits.

- Enfin allonge-toi en détente sur le dos, les yeux fermés, la bouche un peu ouverte. Imagine que tu remontes le long des jambes, des fesses, du dos. Observe comme le corps s'enfonce dans le sol à chaque fois qu'un petit soupir s'échappe de ta cage thoracique. Observe la tête à son tour, le sourire sur les lèvres

détend tout le visage, jusqu'à la racine des cheveux. Tout le corps est chaud... Pour te réveiller, respire grand, ouvre tes yeux et roule sur le côté pour te rasseoir. « Hop, hop, hop », et vive la journée qui commence.

Sportifs de tous niveaux, avant et après l'entraînement

Avant l'entraînement

À titre d'échauffement (anticrampes et autres désagréments) et d'assouplissement, insistez sur les manœuvres suivantes concernant :

- La nuque : étirez la peau du cou, tracez des traits tirés à la base du crâne.
- L'abdomen : mettez la respiration en place, car une tension diaphragmatique peut être à l'origine d'un point de côté ou de hoquet.
- Le dos et le bassin : tapotez les paravertébraux et la première ligne du bassin.
- Les membres inférieurs : tapotez la cuisse, étirez le creux poplité, lissez le mollet et creusez-le, ponce après ponce. N'oubliez jamais de malaxer votre tendon d'Achillé. Articulez votre cheville, creusez la voûte plantaire, étirez les orteils dans leur axe et stimulez la circulation générale en vous offrant de grandes claques amicales sur la voûte plantaire. Après avoir éveillé les deux membres inférieurs, le temps d'un soupir, observez la sensation qui persiste.

Il est également important d'adopter un régime alimentaire adéquat et de réaliser votre entraînement sans forcer. Il s'agit de vous dynamiser en détente. En effet, c'est dans l'état de détente

que le geste génère sa pleine efficacité. Tous ces préceptes sont d'autant plus préconisés que votre entraînement vous paraît difficile.

Après l'entraînement

Pour éviter les courbatures, privilégiez les manœuvres de stimulation de la circulation sanguine, et respirez profondément. Vérifiez la détente de vos mâchoires et laissez de grands soupirs s'échapper de la cage thoracique.

- Les membres supérieurs : stimulez le côté droit puis le gauche pour apaiser l'ensemble du corps, particulièrement les points suivants : le « V » deltoïdien, San Li de bras, quatre travers de doigts au-dessus du poignet, plein milieu du poignet, plein milieu de la paume et le point du croque-mort.

- L'abdomen : stimulez le péristaltisme intestinal.

- Les membres inférieurs : insistez sur la manœuvre pouce après pouce au niveau du mollet ainsi que sur les orteils. Passez à quatre pattes et faites vibrer vos jambes l'une après l'autre en arrière.

- Contre-pose en demi-pont : allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et caliez les pieds à plat au sol. En inspirant, montez votre bassin vers le plafond et, sur l'expiration, reposez le dos puis le bassin.

- La détente générale : repliez les genoux sur la poitrine et bercez-vous tranquillement. Puis abandonnez vos jambes allongées et offrez-vous quelques instants d'observation de l'ensemble du corps.

Adoptez un régime sans protéines pour favoriser l'élimination des toxines libérées dans la circulation générale.

Le corps relaxé, c'est le moment de prendre une bonne douche chaude.

Après cicatrisation d'une fracture, d'une blessure

Quand un côté du corps est blessé, on mobilise le côté sain pour le rééduquer plus facilement ; il y a en effet intégration au niveau du système nerveux central et, grâce au schéma corporel, facilitation contro-latérale.

Le travail sur les zones douloureuses (dites nociceptives) peut solliciter des réflexes d'inhibition soit au niveau de la moelle épinière, soit au niveau du système nerveux central, induisant la production d'endorphines (morphine naturelle). Ces substances permettent l'inhibition de la douleur, elles facilitent donc le mouvement. Ces principes physiologiques participent des fondements de l'acupuncture, de la stimulation transcutanée, de l'auto-masso-puncture, etc.

Traumatisme au membre supérieur

- Dans un premier temps, entraînez-vous à diriger votre respiration dans la région douloureuse. Progressivement, cette région sensible devient plus floue, comme cotonneuse.

- Ensuite, sollicitez tout ce qui peut l'être en fonction du traumatisme que vous avez subi : la nuque ; les omoplates ; le ventre ; le dos et le bassin ; les membres inférieurs. Sacrifiez à l'économie du geste, puisque le temps ne vous est pas compté, pour tenter de réaliser l'ensemble des manœuvres que vous connaissez.

- Détendez-vous, restez à l'écoute des réponses du corps et, si vous le pouvez, faites une contre-pose au travail assis : le demi-pont.

Traumatisme au membre inférieur

Il est beaucoup plus facile de s'offrir une séance de do in dans ces conditions : vous pouvez réaliser l'ensemble de l'enchaînement de base, en ménageant le membre inférieur convalescent bien sûr – ne le mobilisez que dans ses limites indolores ! Vous avez le temps d'observer chacun des effets des manœuvres que vous vous proposez. Les postures qui ne sont pas réalisables ce jour le seront peut-être lors d'une autre séance. Insistez sur le placement du souffle et synchronisez vos gestes sur votre respiration.

Les petits tracas de la vie quotidienne

« Coup de barre » en pleine journée

Dès que vous ressentez cette irrépressible envie de rentrer, de vous reposer, alors que votre situation ne vous permet aucun relâchement, pensez à user des points San Li de bras, à gauche en premier, puis à droite, et de leurs homologues aux membres inférieurs.

Massez ensuite la nuque, sollicitez vos omoplates et la charnière dorsale.

Décollez la peau de votre dos en rouler-masser du bas de votre colonne vertébrale jusqu'au niveau le plus haut que vous pouvez atteindre.

Frottez l'espace où se localise le plexus solaire en respirant tranquillement par l'abdomen, jusqu'à ce qu'une sensation de chaleur se dégage sous vos doigts.

Lissez l'abdomen dans le sens du péristaltisme intestinal, enroulez-vous vers l'avant et tapotez votre dos ainsi que la première ligne du bassin. La fessée est idéale pour inhiber les sensations de fourmillements, d'énervement dans les jambes.

Pour vos membres inférieurs, privilégiez la manœuvre pouce après pouce sur le mollet et la stimulation des voûtes plantaires. Enfin, il vous est facile de fléchir et d'allonger vos orteils, même dans vos chaussures.

Les jambes lourdes en fin de journée ou par temps chaud

Privilégiez le travail sur :

- Le bassin : assis à genoux sur vos talons, enrroulez le dos en avant et tapotez les muscles paravertébraux de part et d'autre de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au niveau le plus haut que vous pouvez atteindre. Tapotez ensuite la première ligne du bassin, c'est-à-dire la crête osseuse des iliaques, de leur jonction avec le sacrum à l'articulation de la hanche. Cela stimule le muscle pyramidal, grand receleur de tensions susceptibles de ralentir la circulation sanguine. Le dos étant détendu, passez à la fessée, avec les mains placées en creux, ou en grosses cuillères, en plein milieu des fesses.

- Les hanches : allongez vos jambes en avant, calez vos mains en arrière de votre bassin, coudes tendus. C'est la posture du « grand soupir », où les respirations profondes sont mécaniquement favorisées. Grâce aux appuis de vos mains, faites monter votre cage thoracique à l'inspiration qui s'achève par la détente de l'abdomen. À l'expiration, abandonnez-vous en hamac entre vos épaules et le bassin que vous poussez vers le sol en rentrant le ventre.

Enchaînez avec toutes les manœuvres de détente des jambes que vous connaissez.

- Les membres inférieurs : étirez les creux poplités, descendez pouce après pouce sur le mollet, creusez la membrane inter-osseuse, dessinez les bracelets aux chevilles et effectuez les manœuvres du pied.

Détente allongé au sol. Placez vos jambes en hauteur, par exemple les pieds calés au mur et respirez profondément...

Trac

En cas de trac « prévisible », prenez le temps d'une pratique complète.

Si vous êtes pris au dépourvu et que vous n'avez que quelques minutes, il s'agit de vous dynamiser en détente et d'affirmer votre assurance. Utilisez essentiellement les manœuvres, synchronisées à votre respiration, pour :

- détendre les mâchoires ;
- étirer la nuque, les épaules, les poignets et les doigts ;
- réchauffer la région du plexus solaire ;
- lisser l'abdomen dans le sens du péristaltisme intestinal et « renforcer le hara » en tapotant le pourtour de l'abdomen avec les poings fermés ;
- stimuler la charnière dorsale.

Enfin, prenez le temps de vous installer à genoux assis sur les talons, sur les orteils rentrés, et d'expirer profondément. Adaptez bien sûr la posture à votre niveau de pratique. Observez enfin dans cette situation l'aisance de votre respiration. L'important est de vous « recentrer » pour devenir entièrement disponible au moment que vous vivez, à ce qui vous est demandé.

Bon courage !

Décalage horaire

En cas de voyage lointain, de travail nocturne ou même, tout simplement, de changement horaire, notre espace-temps et donc notre horloge biologique sont chahutés. Si vous devez affronter cette situation, utilisez l'enchaînement de base du do in en l'adaptant bien sûr aux contraintes de l'heure locale; si par exemple vous êtes parti de chez vous le matin de bonne heure et qu'après sept heures de vol vous arrivez pour le petit déjeuner et devez tout de même assurer une présence efficace, privilégiez les manœuvres dynamisantes. Si au contraire vous devez dormir, c'est l'aspect apaisant du do in qu'il faudra utiliser.

1. Vous devez être en forme :

Sélectionnez les manœuvres dynamisantes synchronisées à la respiration. L'objectif est de réharmoniser l'ensemble des grandes fonctions essentielles, c'est-à-dire la respiration, la circulation et la digestion. Commencez par le côté gauche, pour le travail des membres supérieurs et inférieurs.

Tapotez la tête en gardant la bouche ouverte, massez les sourcils, les tempes, les oreilles, et vérifiez la détente des mâchoires.

Tracez les traits tirés à la base du crâne, étirez la nuque et les muscles des épaules.

Stimulez le point San Li de bras et ceux qui harmonisent la circulation sanguine. Déliez chaque doigt puis les poignets, les coudes et les omoplates avec les différents exercices de croisements des membres supérieurs.

Mettez en route la mobilité de la cage thoracique grâce au « nettoyage des poumons ».

Activez le transit intestinal, enrroulez-vous en avant pour explorer les régions sous-costales.

Tapotez le dos et le bassin.

Tapotez chaque face de la cuisse, poncez le point San Li de jambe, étirez le tendon d'Achille et faites toutes les manœuvres du pied que vous connaissez.

Glissez-vous dans la posture du « grand soupir », observez le membre inférieur gauche puis changez de côté.

Enfin, allongez-vous sur le dos et faites la contre-pose en demi-pont avant d'entrer en action !

2. Vous devez vous reposer :

Sélectionnez les manœuvres apaisantes et commencez par le côté droit. En outre, il est recommandé de « manger comme un mendiant » et d'associer à toute activité une respiration consciente, ralentie et tranquille.

Lissez le visage et le cou, relaxez les yeux et mobilisez le cuir chevelu. Vérifiez la détente des mâchoires, étirez la peau du cou et tracez des traits tirés à la base du crâne.

Stimulez les points du « V » deltoïdien, du bord interne du pli du coude et au-dessus du poignet. Enfin, déliez chaque doigt.

Sur de grands soupirs, tapotez la cage thoracique et lissez le buste puis frottez la région du plexus solaire. Lissez l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre, stimulez le transit avec la manœuvre des grandes brasses et celle du va-et-vient des muscles grands droits.

Enroulez votre dos en avant et tapotez les masses musculaires paravertébrales puis celles des fessiers.

Au niveau des membres inférieurs, étirez les creux poplités, lissez le mollet et creusez-le, pouce après pouce. Dessinez des

bracelets au-dessus et en dessous des malléoles, pincez le tendon d'Achille et glissez vos mains sur le dessus du pied pour l'étirer. Lissez la voûte plantaire et recherchez les zones réflexes les plus sensibles.

Au moment de la détente, installez-vous pour enchaîner avec un bon somme.

Assis au bureau

Détendez les mâchoires. N'hésitez pas à vous offrir des bâillements (ils permettent la détente du diaphragme et donc l'aisance de la respiration). Crochetez les glandes salivaires, stimulez le point de l'attention en tirant vos oreilles vers le haut. Stimulez le cuir chevelu et frottez vos deux mains l'une contre l'autre pour les reposer sur vos yeux : c'est une excellente façon de relâcher la tension dans les yeux.

Étirez la nuque.

Commencez par le côté gauche pour les membres supérieurs. Stimulez le « V » deltoïdien et le point San Li, déliez les doigts, les poignets, et continuez avec les manœuvres du grand « X », des omoplastes en « fermeture Éclair » et en « salut indien ».

L'abdomen : stimulez la région du plexus solaire et le transit intestinal.

Tapotez le dos et le bassin.

Commencez par le côté gauche également pour les membres inférieurs. Étirez le creux poplité, stimulez le point San Li de jambe, lissez le tibia et creusez le mollet, pouce après pouce. Enfin, lissez la cheville.

Insistez sur le travail des orteils. Sans vos chaussures si possible, mais la manœuvre est réalisable les pieds chaussés. Accen-

tuez la mobilisation de vos orteils en les pliant à leurs jointures, soit assis, soit debout, en soulevant les talons au maximum. Vous êtes sur vos « demi-pointes », comme disent les danseurs.

Soulevez les deux talons ensemble puis alternativement. Pour étirer toute la partie antérieure du pied, depuis les orteils jusqu'au cou-de-pied, placez un pied sur l'avant des orteils et repoussez votre talon vers l'arrière. Secouez le pied travaillé puis changez de côté. Sans forcer, suivez votre respiration en détente.

Détente : bien assis, calé au fond de votre chaise ou de votre fauteuil, une main posée sur l'abdomen et l'autre sur le haut de votre cage thoracique, « écoutez » la respiration profonde, son rythme, son aisance. Puis guidez le faisceau de votre attention depuis les orteils jusqu'à la tête. Appréciez la qualité de la présence du corps dans son ensemble, sa légèreté...

En train ou en voiture

Sur un long trajet

Votre vigilance doit être soutenue, c'est pourquoi une pause toutes les deux heures est préconisée par la Sécurité routière. Dans la voiture, vous êtes maintenu plié, le buste en avant, les épaules enroulées, les jambes en demi-flexion. Les dix minutes ou le quart d'heure de pause vous laissent le temps d'inverser les attitudes de tension en flexion avant, d'équilibrer ainsi le corps et donc de repartir en détente, vos capacités réflexes à nouveau au maximum d'efficacité.

Réalisez l'enchaînement de base en privilégiant les manœuvres qui stimulent le corps en ouverture. Commencez par le côté gauche.

Au niveau du visage, les manœuvres sur les yeux et les oreilles sont les plus stimulantes pour votre attention.

Étirez la nuque et faites des traits tirés à la base du crâne. Retrouvez le point situé en plein milieu du trapèze.

Réchauffez la charnière dorsale grâce aux étirements des omoplates et des membres supérieurs. Pour les articulations des épaules, des coudes et des poignets, faites le grand « X ». Enfin, n'oubliez pas le point San Li pour stimuler l'énergie du haut du corps et surtout votre vigilance.

La manœuvre de « nettoyage des poumons » éveille la cage thoracique et le grand soupir favorise la détente de l'ensemble du corps.

Renforcez la tonicité abdominale puis lissez l'abdomen.

Stimulez le dos et le bassin.

Pour les membres inférieurs, pensez à stimuler le point San Li, à creuser la membrane interosseuse. Lissez la cheville et allongez le cou-de-pied ainsi que tout l'avant-pied. Ballotez un membre inférieur puis l'autre. Pour tonifier les muscles postérieurs, installez-vous debout devant votre voiture, posez vos mains sur le capot, gardez vos coudes tendus et poussez une jambe puis l'autre en arrière. Veillez à garder le dos droit et le bassin décambéré.

Enfin, choisissez une position confortable et restez au calme pour quelques instants de détente, yeux clos. Observez l'équilibre de l'ensemble du corps.

Bonne route !

Sur un trajet court, par exemple dans un embouteillage

Le bruit, l'agressivité et l'impatience de vos voisins sont autant de facteurs qui progressivement peuvent se transformer en stress.

Il faut donc avant tout privilégier la détente. Un excellent moyen est de synchroniser toutes les manœuvres apaisantes de l'enchaînement sur la respiration. Progressivement, vous vous centrez sur les gestes que vous réalisez, votre respiration s'allonge et vous retrouvez votre quiétude.

Commencez par lisser le front en travers, pincez la zone sinu-sale, crochetez les mâchoires inférieures, décollez la peau du cou et poncez la base de votre crâne en dessinant des traits tirés.

Au niveau des membres supérieurs, commencez par le côté droit. Faites tourner vos épaules vers l'arrière, ramassez la masse musculaire des trapèzes en avant, suivez les trajets yin puis yang de l'épaule à la paume et du dos de la main vers l'épaule. Déliez les poignets puis étirez les doigts en grand écart.

Frottez la région du plexus solaire avec un poing fermé. Attention de ne pas bloquer votre respiration abdominale.

Creusez la membrane interosseuse entre le tibia et le péroné, faites des rotations de cheville dans un sens puis dans l'autre.

Enfin, observez quelques instants votre respiration profonde.

En avion

L'avion est un moyen de transport de plus en plus courant. Sur les trajets courts, les départs se font souvent le matin de bonne heure. Vous pouvez tout à fait profiter du vol pour pratiquer votre *do in* et arriver « bon pied bon œil » à destination.

Les moyens et longs-courriers eux aussi se multiplient et, malgré l'amélioration du confort, ces voyages perturbent votre horloge biologique et demeurent fatigants. En activant les grandes fonctions du corps, le *do in* l'équilibre dans son ensemble et vous permet de moins souffrir de vos déplacements dans l'espace et le temps.

Cantonné dans la position assise et soumis aux impératifs horaires, vous devez à nouveau adapter votre pratique.

S'il faut vous dynamiser, reportez-vous au paragraphe « Assis au bureau ».

Si vous devez vous reposer, effectuez les manœuvres suivantes (commencez par le côté droit et calquez vos gestes sur votre respiration) :

- Lissez votre visage de haut en bas, le front en travers et la gorge. Pressez le pourtour des mâchoires puis le point de la toux.
- Ramenez la masse musculaire des trapèzes en avant puis pressez le point en plein milieu du corps musculaire du trapèze droit. Descendez le long de l'avant-bras, jusqu'au poignet, sur chaque point situé sur le méridien cœur.
- Déliez chaque doigt puis reposez la main sur la cuisse et observez les deux membres supérieurs. Reprenez le même enchaînement pour le côté gauche.
- Au niveau de l'abdomen, frottez la région du plexus solaire et stimulez le transit intestinal grâce aux manœuvres de lissage, de va-et-vient des muscles grands droits, de grandes brasses et, enfin, d'exploration sous-costale.
- Enchaînez avec les tapotements des masses paravertébrales et de la première ligne du bassin.
- Redressez-vous en déroulant le dos vertèbre après vertèbre, libérez vos jambes en avant et soupirez...
- Tapotez chaque face de la cuisse droite. Tirez un trait sur la face externe de la cuisse, étirez le creux poplité. Creusez le mollet pouce après pouce en descendant (suivant le rythme de la respiration) vers la cheville. Remontez en séparant les muscles

du mollet puis creusez la membrane interosseuse. Dessinez des bracelets aux chevilles, au-dessus puis en dessous des malléoles. Crochetez le tendon d'Achille et faites tourner la cheville dans un sens puis dans l'autre.

- Au niveau des pieds, tout dépend de votre souplesse et de la place dont vous disposez. Si vous êtes à l'aise, n'hésitez pas à utiliser toutes les manœuvres que vous connaissez. Sinon jouez avec vos orteils à ramasser tous les petits objets tombés au sol à votre portée. Vous pouvez également activer vos chevilles et vos pieds, sans même ôter vos chaussures : pointez le bout de vos pieds vers le plancher. Dans cette position, pliez et allongez vos orteils. Remontez ensuite la pointe de vos pieds vers le bout de votre nez et, à nouveau, pliez et allongez vos orteils. Prenez le temps d'observer le côté droit avant de refaire la même chose du côté gauche.

- Ensuite, installez votre dos au fond de votre siège, caliez si nécessaire la région lombaire avec un petit coussin et, les yeux fermés, appréciez ce moment de quiétude. Observez le rythme de votre respiration, la chaleur qui diffuse dans l'ensemble du corps, depuis vos orteils jusqu'à votre visage...

Exercices à deux : relaxation coréenne

Si vous pratiquez le do in de façon conviviale, à plusieurs personnes, vous pouvez tout à fait profiter des mains d'un ou d'une partenaire. Pour travailler davantage encore en détente, utilisez des manœuvres issues de la tradition coréenne :

- Allongez-vous sur le dos, jambes abandonnées, bassin décambré, épaules basses, mâchoires desserrées. Baissez légèrement le menton pour étirer la nuque et vérifiez que votre tête repose en équilibre stable. Vos membres supérieurs sont laissés en détente sur le sol.

- Le « praticien » prend votre main comme pour vous dire « bonjour », il amène votre bras à la verticale, sans tendre votre coude, et secoue doucement votre main, d'avant en arrière et sur les côtés. Si vous êtes bien relâchés l'un et l'autre, l'onde de cette vibration rejoint votre épaule. Ensuite, le praticien continue à ballotter votre main tout en reposant progressivement votre bras au sol.

- Quand les deux membres supérieurs ont été relâchés de cette façon, le praticien se déplace à vos pieds, dans l'axe de votre jambe. Il se penche en avant en laissant tomber sa tête et pose dans le creux de ses deux mains croisées un de vos talons. Il le soulève juste au-dessus du sol et ballotte tout le membre inférieur en déplaçant le poids de son corps de droite et de gauche. Le geste est régulier. Quand la détente est obtenue, la jambe est redéposée doucement au sol.

- Ensuite, le praticien plie votre jambe et se place à côté de votre genou. D'une main, il empaume votre genou tandis que son autre main se pose sur votre cheville. Il lance doucement le genou vers l'intérieur et le laisse rebondir dans la paume de sa main. Ces ballottements sont excellents pour obtenir une détente de toutes les articulations du membre inférieur.

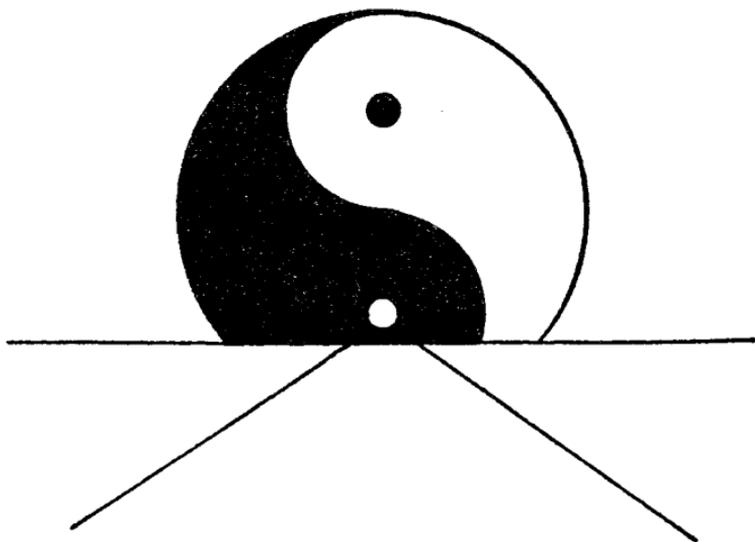
- Le praticien se replace à votre pied pour articuler en piano chacun de vos orteils. Enfin, il étire l'avant pied à deux mains. Le même enchaînement vous sera offert de l'autre côté puis vous échangerez les rôles.

En finale, en vous inspirant des modèles de pratiques qui vous sont présentés ici, vous pouvez adapter le do in à vos problèmes particuliers. L'important est de conserver votre bon sens, l'authenticité de vos sensations, et de vous laisser guider par votre respiration.

Bon do in!

EN GUISE DE CONCLUSION

Cette méthode, grâce à sa simplicité, s'adresse à chacun d'entre nous. Les gestes universels qu'elle agence de façon logique et auxquels elle redonne tout leur sens permettent de nous préparer à tous les moments de la journée. Ils facilitent la vie.



Cet enseignement est original car il préconise un enchaînement de base comme une approche globale du corps, depuis la tête jusqu'aux pieds, et surtout comme un support pédagogique facile et rapide à assimiler.

Personnellement, j'utilise le do in dans ma pratique quotidienne comme une mise en route matinale idéale pour délier tout mon corps en douceur et faciliter ma pratique en hatha yoga : les postures sont alors tellement plus faciles à aborder, la respiration a déjà trouvé son aisance, le corps est beaucoup plus facile à préparer à la méditation (pour cette pratique, vous pouvez également vous référer au livre *La Visualisation créatrice* aux Éditions de Vecchi).

Votre pratique d'aujourd'hui vous a peut-être amusé, vous avez sûrement trébuché sur des manœuvres difficiles mais ne vous inquiétez pas, vos hésitations s'atténueront avec l'entraînement. L'important est ce qui s'est passé, pour que votre énergie harmonisée vous donne l'envie de vous détacher de la théorie et de privilégier la pratique de l'enchaînement de base. Autrement dit, la théorie, c'est bien, mais la pratique, c'est beaucoup mieux !

*N.B. : pour faciliter votre apprentissage, le DVD *Do in : la voie de l'énergie* existe.*

LEXIQUE

ACUPUNCTURE : science millénaire chinoise dont le principe essentiel est l'existence, dans notre corps et dans l'univers, d'une énergie polarisée : yin pour l'énergie dynamique décroissante et yang pour l'énergie dynamique de croissance. Cette énergie circule dans notre corps par des canaux appelés méridiens, en surface et en profondeur desquels se trouvent les points d'acupuncture. Ce vaste système n'a aucune réalité anatomique concrète ; cependant, des expériences biomédicales ont permis de le mettre en évidence, apportant ainsi la preuve de sa réalité.

AUTO-MASSO-PUNCTURE ou DIGITO-PUNCTURE : littéralement, c'est la technique de massage par pression des doigts sur des points d'acupuncture. Dans la tradition japonaise, le shiatsu n'est autre que du do in pratiqué sur autrui. (Cf. Shiatsu do).

CONTRE-POSE : équilibre le travail des muscles en action dans une posture, pour harmoniser les tensions musculaires du corps dans son ensemble. Par exemple, le travail des muscles abdominaux (en pose) nécessite (en contre-pose) le travail des muscles dorsaux.

CRÊTE ILIAQUE : bord supérieur de l'os du bassin appelé os iliaque.

CREUX POPLITÉ : terme anatomique désignant la face postérieure du genou où affleure le paquet vasculo-nerveux de la région,

regroupant les vaisseaux (artériels, veineux, lymphatiques), les muscles, les tendons et les nerfs.

DIAPHRAGME : muscle qui sépare le thorax de l'abdomen, principal muscle de l'inspiration. Il a une forme de voûte concave en bas. Quand il se contracte, il s'aplatit sur les viscères et les refoule vers le bas. C'est ainsi que le ventre se gonfle en fin d'inspiration.

ÉMINENCE THÉNAR : masse musculaire située sur la paume de la main et formée par les muscles du pouce.

FENÊTRES DU CIEL : en médecine traditionnelle chinoise, la région de la nuque symbolise l'« ouverture vers le Ciel ». Il faut savoir que, dans la conception de l'organisation universelle chinoise, l'homme est le lien qui relie le Ciel à la Terre. Chaque partie du corps possède aussi sa symbolique :

- la tête et les bras représentent le Ciel ;
- le thorax : l'Air ;
- les jambes : la Terre.

Et chaque région du corps est reliée à un pôle du tao, ce qui lui confère ses spécificités.

HARA : anatomiquement situé à deux ou trois travers de doigts sous l'ombilic (le nombril), c'est un terme japonais qui désigne le lieu de la digestion. Il symbolise le feu intérieur, résultant de la digestion, où chacun puise sa force.

HOMME NOBLE : terme utilisé dans la tradition chinoise pour désigner tout individu dans ses meilleures dispositions.

LUNULE : tache blanche demi-circulaire à la base de l'ongle.

MÉRIDIENS D'ACUPUNCTURE : désignent les canaux dans lesquels circule l'énergie qui alimente les différentes fonctions du corps. On en compte principalement douze bilatéraux et deux médians. Les méridiens sont associés en couples, chaque couple étant composé d'un méridien yin et d'un méridien yang. Voici la description de ces méridiens :

Méridiens yin : ils sont situés aux faces antérieure et interne du corps :

- poumon (P) : thorax – pouce ;
- rate-pancréas (RP) : thorax – gros orteil ;
- cœur (C) : aisselle – bras – auriculaire ;
- rein (R) : clavicule – jambe – plante du troisième orteil ;
- maître cœur : mamelon – majeur ;
- foie : mamelon – jambe – deuxième orteil ;
- conception : périnée – lèvre inférieure.

Méridiens yang : ils sont situés aux faces postérieure et externe du corps, sauf l'estomac qui est à la face antérieure :

- gros intestin : index – narine ;
- estomac : deuxième orteil – œil ;
- intestin grêle : auriculaire – bras – oreille ;
- vessie : cinquième orteil – œil ;
- triple réchauffeur : annulaire – sourcil ;

- vésicule biliaire : quatrième orteil – œil ;
- gouverneur : coccyx – crâne – lèvre supérieure.

Reportez-vous aux schémas présentés dans le texte, ils facilitent la visualisation et la mémorisation des trajets des principaux méridiens d'acupuncture (cf. p. 45).

NEURO-VÉGÉTATIF : ensemble des structures nerveuses qui assurent le fonctionnement des mécanismes inconscients (respiration, circulation, digestion). Composé de deux sous-systèmes, l'ortho- et le parasympathique, qui doivent s'équilibrer pour maintenir l'harmonie viscérale.

PÉRISTALTISME INTESTINAL ou **MOUVEMENTS PÉRISTALTIQUES** : contractions par lesquelles les matières alimentaires progressent dans le tube digestif. Ces mouvements se font dans le sens horaire : celui des aiguilles d'une montre.

PLEXUS SOLAIRE : carrefour où se croisent les fibres du système neuro-végétatif. Il est situé en arrière de l'estomac, au creux épigastrique (de l'estomac), sous la pointe du sternum. Bien des stress entraînent des contractions de défense des muscles diaphragme et abdominaux, qui gênent le passage des informations nerveuses au niveau de cette région. Vous comprenez pourquoi émotion et digestion sont liées *via* le plexus solaire...

POINT RÉFLEXE : les zones réflexes sont déterminées par une innervation sensitive. Au toucher, point réflexe et point d'acupuncture transmettent des informations différentes vers le système nerveux central. En pratique, un point réflexe à stimuler crisse sous le doigt. Il faut alors le poncer pendant au moins deux à trois minutes.

RESPIRATION PROFONDE : respiration volontaire, guidée et amplifiée. Elle utilise ce grand soufflet qu'est la cage thoracique, grâce à l'élasticité et la force des muscles inspireurs et expira-

teurs. Elle favorise la remise en route des grandes fonctions du corps : la circulation et la digestion.

ROTULE : située en avant de l'articulation entre le fémur et le tibia (dite fémorotibiale), elle complète l'articulation du genou. C'est le sésamoïde (c'est-à-dire une structure de densité entre l'os et le cartilage) le plus gros du corps humain. Il sert de poulie de réflexion aux muscles du membre inférieur.

SACRUM : situé entre la dernière vertèbre lombaire (en haut) et le coccyx (en bas), le sacrum est composé de cinq vertèbres, dites vertèbres sacrées, soudées entre elles. Le sacrum est sacré dans la mesure où les mouvements physiologiques qui s'y produisent, lors de l'accouchement – nutation (ouverture vers le haut) et contre-nutation (ouverture vers le bas) –, permettent la progression du fœtus.

SAN LI : point d'acupuncture important, il reflète l'état d'équilibre énergétique de la partie du corps concernée :

- San Li de bras pour le haut du corps ;
- San Li de jambe pour le bas du corps.

SCHÉMA CORPOREL : notion que nous avons de notre corps. Par exemple, lorsque nous plions le genou, la position de celui-ci dans notre corps et dans l'espace est intégrée dans une zone du cerveau, qui permet de positionner le genou dans l'espace, que nous ayons ou non les yeux ouverts. La position du membre opposé et celle de notre corps sont intégrées de façon simultanée, donnant une posture et permettant le ou les mouvements. Toutes ces notions réunies constituent le schéma corporel.

SEIZA (encore appelée la « position du diamant ») : à genoux assis sur les talons. C'est la posture idéale pour pratiquer le do in.

SHIATSU DO : c'est la voie par la pression du doigt, autrement dit le do in donné à autrui. Le shiatsu est donc une technique de masso-puncture.

TAO : philosophie d'origine chinoise qui repose sur les lois du grand équilibre ou de l'harmonie suprême entre l'homme et l'univers.

TIBIA : la jambe est constituée de deux os. L'un est situé en dehors par rapport à l'axe du corps ; c'est le péroné. L'autre est le tibia : ce dernier se trouve en dedans par rapport à l'axe du corps et possède une forme de pyramide dont la crête se dirige vers l'avant. Il est particulièrement vulnérable en cas de choc...

TRAPÈZE : muscle de la nuque large, aplati et triangulaire, il s'étend de la colonne cervico-dorsale à l'épaule. Il recouvre la nuque et la partie supérieure du dos pour se terminer sur la clavicule et l'omoplate, suivant le trajet d'un grand « châte » que vous posez sur vos épaules. Son action est multiple : il agit sur l'épaule, l'omoplate, la tête et le haut du dos, en fonction des points d'appui qu'il utilise.

« V » DELTOÏDIEN : région d'insertion du muscle deltoïde qui forme le galbe de l'épaule (encore appelé le « moignon » de l'épaule). C'est l'insertion en forme de goutte d'eau du muscle deltoïde dont la pointe est en forme de « V » qui lui confère son nom. La physiologie du deltoïde consiste à écarter le bras vers l'extérieur, l'avant, le dedans et l'arrière en fonction de l'utilisation de ses différents faisceaux.

BIBLIOGRAPHIE

RISHI J.-B., *Sagesse de la Chine traditionnelle, do in, l'art du massage*, Quadra.

ROFIDAL Jean, *Do in*, Signal de Lausanne.

TRUCHOT Clara, *Trouver le bien-être, do in, shiatsu*, Courrier du livre.

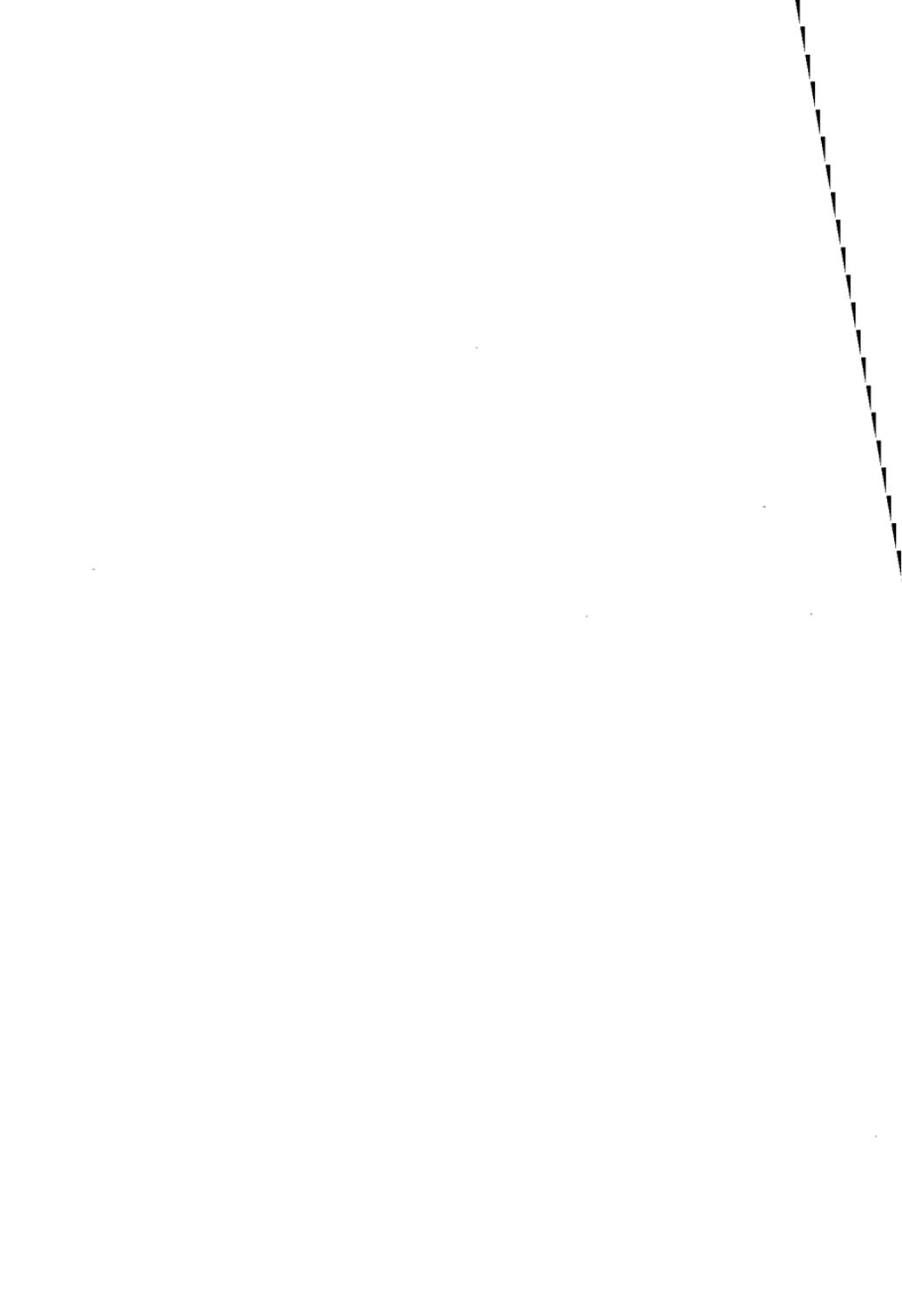


TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION INDISPENSABLE ET MODE D'EMPLOI DU MANUEL	11
Définition du do in	11

CHAPITRE 1 TAO, ES-TU LÀ ?

Définition du tao	15
La notion d'énergie	17
À qui s'adresse le do in ?	19
Où et quand pratiquer le do in ?	21
Les précautions d'usage ou quelques recommandations	21
La respiration : un élément fondamental de la pratique	22
Comment s'installer pour la pratique ?	24
Les gestes capitaux	25
Précisions sur les gestes capitaux	26

CHAPITRE 2 ENCHAÎNEMENT DE BASE

I. Le travail de la tête	29
<i>Notion de digito-puncture</i>	30
<i>Acupressing de la tête</i>	30
<i>Le début de l'enchaînement de base : rassembler l'énergie</i>	33
<i>Le visage</i>	33
<i>Les oreilles</i>	37
<i>La boîte crânienne</i>	39

<i>Le cou</i>	41
<i>Les épaules</i>	43
II. Le travail des membres supérieurs	44
<i>Acupressing des membres supérieurs</i>	44
<i>Le membre supérieur gauche</i>	47
<i>Le membre supérieur droit</i>	59
III. Le travail de l'abdomen et du dos : le hara qui rit	63
<i>Acupressing du thorax et de l'abdomen</i>	64
<i>Acupressing du dos et du bassin</i>	64
<i>Le thorax</i>	65
<i>L'abdomen</i>	67
<i>Le dos et le bassin</i>	72
IV. Le travail des membres inférieurs	74
<i>Acupressing des membres inférieurs</i>	75
<i>Le membre inférieur gauche</i>	77
<i>Le genou gauche</i>	79
<i>Le mollet et la cheville gauches</i>	83
<i>Le pied gauche</i>	90
<i>Le membre inférieur droit</i>	97
<i>Le genou droit</i>	99
<i>Le mollet et la cheville droits</i>	100
<i>Le pied droit</i>	103
<i>Le fin mot de l'enchaînement...</i>	111

CHAPITRE 3

ENRICHISSEZ VOTRE ENCHAÎNEMENT DE BASE

Nouvelles manœuvres à intégrer dans votre pratique	113
<i>Rappel de l'intérêt d'une position assise correcte</i>	113
I. La tête	114
II. Les membres supérieurs	117
<i>L'épaule gauche</i>	117
<i>Les poignets</i>	118
<i>Les doigts</i>	120

<i>Les coudes</i>	121
<i>Les omoplates et les épaules</i>	122
III. L'abdomen	123
<i>Une manœuvre supplémentaire pour activer le péristaltisme intestinal</i>	123
<i>Le « Pinch-test »</i>	124
<i>Stimulation des organes du petit bassin</i>	125
IV. Le dos	125
<i>Le palper-rouler</i>	125
V. La détente des membres inférieurs	126
<i>Les essuie-glaces</i>	126
<i>Tapotements simultanés des creux poplités</i>	126
<i>Tapotements alternatifs des creux poplités</i>	126
<i>Rotations des fémurs</i>	126
<i>Rouler de droite et de gauche</i>	126
<i>Le chat et le chien</i>	127
VI. Les membres inférieurs	127
<i>La rotule</i>	127
<i>Le clavecin sur les orteils</i>	128
<i>Entre les métatarsiens</i>	128
<i>Travail de la voûte plantaire</i>	128
<i>La ligne médiane</i>	129
<i>Le talon</i>	129
<i>Le mariage des deux pieds</i>	129

CHAPITRE 4

BILAN ÉNERGÉTIQUE

Explication d'un grand principe en énergétique	131
Les six mouvements tests de Masunaga	134
<i>Protocole de mise en place de chaque mouvement de Masunaga</i>	135
<i>Premier mouvement de Masunaga : poumon-gros intestin</i>	135
<i>Deuxième mouvement de Masunaga : estomac-rate pancréas</i>	137

<i>Troisième mouvement de Masunaga :</i>	
<i>cœur-intestin grêle</i>	142
<i>Quatrième mouvement de Masunaga : vessie-rein</i>	144
<i>Cinquième mouvement de Masunaga :</i>	
<i>maître cœur-triple réchauffeur</i>	145
<i>Sixième mouvement de Masunaga : foie-vésicule biliaire</i>	146

CHAPITRE 5
LES CAS PARTICULIERS

Être en forme au saut du lit, en sept minutes, malgré la fatigue et le stress	149
<i>Les membres supérieurs</i>	149
<i>L'abdomen</i>	150
<i>Le dos et le bassin</i>	150
<i>Les membres inférieurs</i>	150
<i>La détente</i>	151
Se détendre en fin de journée	151
<i>Le visage</i>	151
<i>L'abdomen</i>	152
<i>Le dos et le bassin</i>	152
<i>Les membres inférieurs</i>	152
<i>La détente</i>	153
Femme enceinte : avant et après l'arrivée de bébé	153
<i>Avant l'accouchement</i>	153
<i>Après l'accouchement</i>	154
Pratique destinée aux enfants	155
Sportifs de tous niveaux, avant et après l'entraînement	161
<i>Avant l'entraînement</i>	161
<i>Après l'entraînement</i>	162
Après cicatrisation d'une fracture, d'une blessure	163
<i>Traumatisme au membre supérieur</i>	163
<i>Traumatisme au membre inférieur</i>	164

Les petits tracas de la vie quotidienne	164
« Coup de barre » en pleine journée	164
<i>Les jambes lourdes en fin de journée ou par temps chaud</i>	165
<i>Trac</i>	166
Décalage horaire	167
Assis au bureau	169
En train ou en voiture	170
<i>Sur un long trajet</i>	170
<i>Sur un trajet court, par exemple dans un embouteillage</i>	171
En avion	172
Exercices à deux : relaxation coréenne	174
EN GUISE DE CONCLUSION	177
LEXIQUE	179
BIBLIOGRAPHIE	185

Composition réalisée par Nord Compo

IMPRIME EN ALLEMAGNE PAR GGP MEDIA GMBH

Pour le compte des Éditions Marabout

D.L. septembre 2009

ISBN : 978-2-501-05086-9

40.8941.3/06